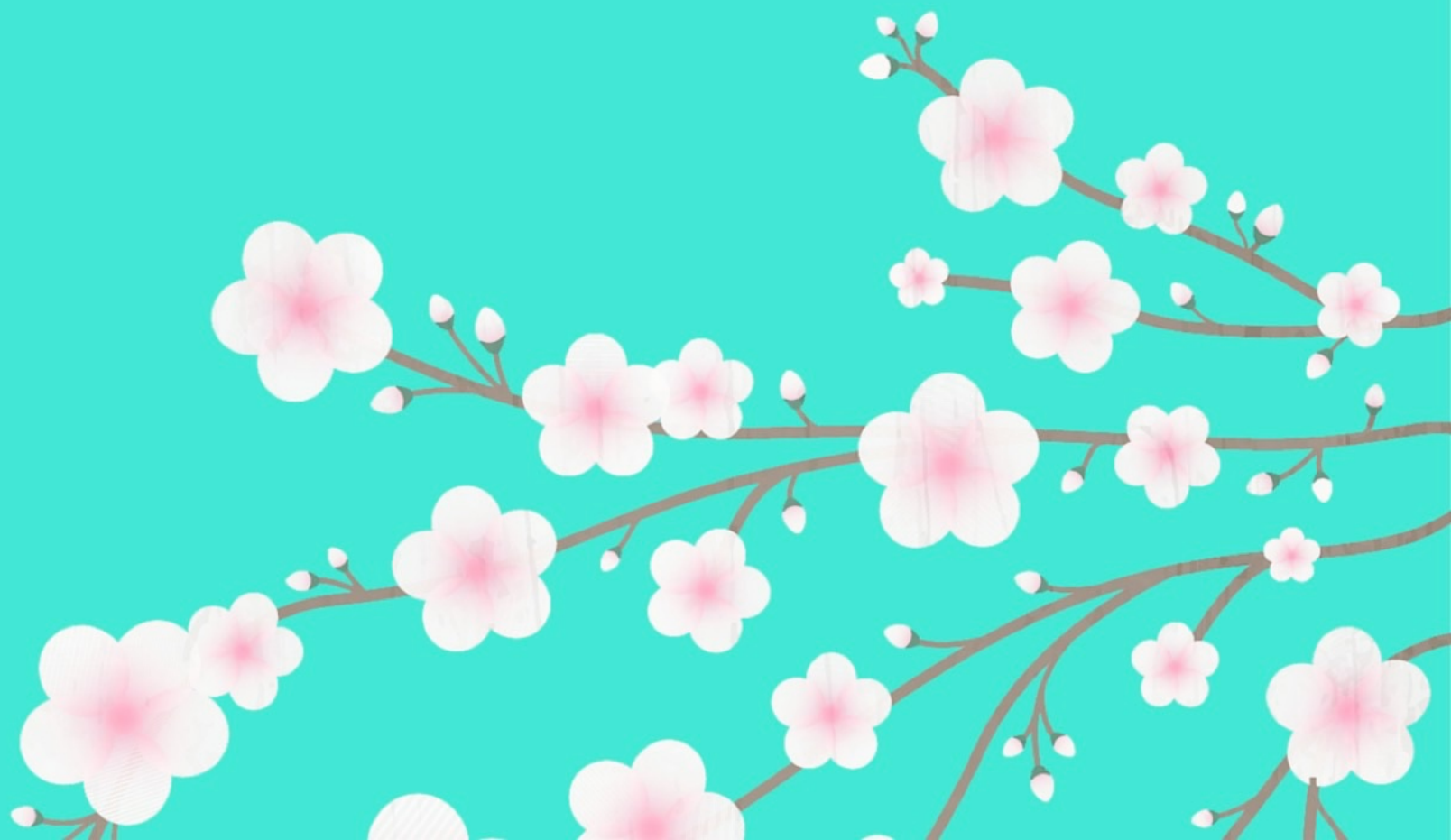
SANGHARAKSZITA

ŻYĆ UWAŻNIE

KOMENTARZ DO SUTTY SATIPATTHANA



COPYRIGHT © Sangharakshita, 2003
Copyright for Polish Edition © Fundacja „Przyjaciele Buddyzmu”, 2015
Tytuł oryginału: Living with Awareness, A Guide to the Satipatthana Sutta.

***Przekład**:*
Anna Martyniak

Korekta i redakcja:
Nityabandhu (Michał Balik)

Przygotowanie wersji elektronicznej:
Karol Kudra

ISBN: 978-83-934206-8-1

www.buddyzm.info.pl

Podziękowania

PODZIĘKOWANIA REDAKCJI POLSKIEJ

Chcieliśmy podziękować Sangharakszicie oraz Wydawnictwu Windhorse Publications z Birmingham w Anglii za to, że pozwolili nam udostępnić polskie tłumaczenie tej i innych książek w Internecie, nie pobierając za to żadnych opłat. Dziękujemy także pani Annie Martyniak za włożenie całego serca i umiejętności w przekład książki. Dziękujemy wolontariuszom, którzy ofiarowali swój czas sprawdzając tekst oraz przygotowując jego publikację w formie elektronicznej.

Przedmowa Wydawców

Jest oczywiste, że buddyści starają się żyć tak, aby być bardzo uważnym we wszystkim, co robią. Pojawia się więc istotne pytanie: „Co konkretnie rozumiemy przez uważność?" Bycie uważnym często jest interpretowane w dość ograniczony sposób jako rozwijanie uwagi skupionej na doświadczaniu obecnej chwili. Dla osób praktykujących jest to cel atrakcyjny, choć przypuszczalnie nie zawsze z pozytywnych powodów. Obietnica uwolnienia się od zmartwień o jakiekolwiek inne sprawy poza tym, co akurat w danym momencie i w danym miejscu robimy i czego doświadczamy, rzeczywiście wydaje się kusząca, zwłaszcza w chwilach słabości. Dla osób zablokowanych emocjonalnie medytacyjna praktyka uważności, koncentracja na oddychaniu, ma w sobie nęcący urok, kiedy jest traktowana jak ćwiczenie, w którym nie patrzy się dalej niż na czubek własnego nosa.

Jednak podejście Sangharakszity do buddyzmu jest inne. Wskazuje on na potrzebę zintegrowania nawet najbardziej zaawansowanych i wysublimowanych praktyk medytacyjnych ze zwykłym, w pełni przeżywanym ludzkim życiem i konieczność osadzenia ich w tym kontekście. Kiedy więc w 1982 roku, w byłym klasztorze w Toskanii zwanym Il Convento di Santa Croce, poprowadził seminarium na temat sutty Satipatthana, zadał sobie wiele trudu, aby przedstawić uważność w głębszym sensie i wyciągnąć z tematu szersze, bardziej humanistyczne i ambitniejsze implikacje. Bardzo poważnie potraktował tekst sutty jako po prostu opis kompletnej ścieżki buddyjskiej.

Książka jest zbiorem spisanych nagrań z wykładów wygłoszonych na tym 10-dniowym seminarium, a więc jej styl i treść to odzwierciedlają, pozwalając czytelnikowi poznać bardziej konwersacyjny sposób stylu Sangharakszity niż można by oczekiwać po książkach jego autorstwa. Mamy też okazję ujrzeć, jak szeroki zakres tematów był poruszony w trakcie tego konkretnego seminarium. Opracowując niniejszy zbiór wykładów, staraliśmy się jako wydawcy zmieścić w nim jak najwięcej materiału, nadając mu pewne ogólne ramy. Dlatego znajdziecie tu czasami jakąś dłuższą dygresję niezupełnie związaną z głównym tematem, którą mogliśmy usunąć, lecz zostawiliśmy, przypuszczając, że będzie ona dla czytelnika równie inspirująca, jak była dla nas.

Oprócz autora, osobiście nadzorującego ostatnie fazy procesu wydawniczego, jest jeszcze szereg osób, które wniosły znaczący wkład w przygotowanie książki. Są to po pierwsze uczestnicy seminarium, których wypowiedzi zostały co prawda z tekstu „wycięte", ale ich trafne pytania i celne wtrącenia wzbogaciły zakres poruszanych kwestii związanych z głównym tematem, a kilka razy spowodowały omówienie nowego tematu. Byli wśród nich: Dewamitra, Gunapala, Surata, Cittapala, Harśaprabha, Suwadźra, Ratnaprabha oraz Richard Clayton. Następnie są osoby, które spisywały nagrane na taśmach wykłady Sangharakszity, a wśród nich przede wszystkim Silabhadra – kierownik projektu przepisywania, dzięki któremu przytłaczający ogrom nagranego materiału został zredagowany do ilości przystępnej i przyswajalnej zarówno na nośnikach dźwięku, jak i na papierze. Na trzecim miejscu są wszyscy zaangażowani w proces wydawniczy – począwszy od ofiarodawców życzliwie finansujących „The Spoken Word Project" (Projekt Słowa Mówionego), aż po Dhiwati i Szantawirę, którzy swym orlim wzrokiem wypatrywali wszelkich literówek. Na koniec należy

też wspomnieć o pozostałych członkach zespołu Windhorse Publications, którym również należy się ukłon w podzięce za ich wierną pracę na rzecz upowszechniania nauk jednego z największych współczesnych interpretatorów buddyzmu.

Pabodhana i Dzinananda
Spoken Word Project

Początek

Oto co usłyszałem. Pewnego razu Błogosławiony przebywał w prowincji Kuru, w mieście zwanym Kammasadhamma. Zwrócił się do zgromadzonych tam mnichów w ten oto sposób: „Bhikkhu!”, a oni odpowiedzieli: „Czcigodny Panie!”. Wtedy Błogosławiony przemówił tymi słowami:

„Mnisi, oto jest bezpośrednia ścieżka prowadząca do oczyszczenia istot, przezwyciężenia smutku i lamentu, pozbycia się bólu i żalu, kroczenia drogą prawdy i osiągnięcia Nibbany – czyli cztery podstawy uważności”.

Termin uważność pojawia się w wielu najważniejszych sformułowaniach nauk Buddy. Jest jednym z siedmiu czynników Oświecenia, jedną z pięciu duchowych zdolności oraz jedną z części Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Tutaj, w nauce zwanej *Satipatthana Sutta*, Budda zdaje się sugerować, że uważność jest niczym innym, jak całością ścieżki, „bezpośrednim sposobem” przezwyciężenia smutku i lamentu. Jest to prawdopodobnie jeden z powodów, dla których *Satipatthana Sutta* jest tak wysoko ceniona w buddyjskiej tradycji therawady, nadal praktykowanej w wielu częściach współczesnego świata – wielu therawadinów potrafi wyrecytować całą suttę z pamięci. Ale również w tradycji mahajany, tak samo jak w całym buddyjskim świecie, uważność ciągle jest uznawana za fundament rozwoju duchowego – i to właśnie *Satipatthana Sutta*, będąca inspiracją do niniejszej książki, daje nam najbardziej klarowne i szczegółowe wyjaśnienie, dlaczego tak jest.

Jak dowiadujemy się z pierwszych słów sutty, nauka została wygłoszona wśród mieszkańców prowincji Kuru, żyjących w

czasach Buddy (około 500 p.n.e) gdzieś w rejonie dzisiejszego Delhi w północno-zachodnich Indiach. Nie mamy żadnych innych wskazówek w odniesieniu do okoliczności wygłoszenia tej nauki, możemy jednak przypuszczać – na podstawie podobnych sytuacji opisanych w tekstach palijskich – że Budda prawdopodobnie przebywał wśród niewielkiej grupy *bhikkhu* (wędrownych mnichów), goszczących w chatkach w czyimś parku lub ogrodzie albo po prostu śpiących pod drzewami. W niektórych tekstach czytamy, że Budda polecał swemu towarzyszowi Anandzie zebrać wszystkich mnichów w jednym miejscu, aby mógł do nich przemówić. Mogło się tak dziać, kiedy spora liczba mnichów przebywała na większym terenie. Ale jeśli było ich w okolicy niewielu, Budda prawdopodobnie sam ich zwoływał i wygląda na to, że tak właśnie zdarzyło się w tej sytuacji. Być może mnisi właśnie wrócili z jałmużny w pobliskim mieście Kammasadhamma.

Budda często uczył odpowiadając na pytanie, które mogło być zadane przez Anandę, jakiegoś innego ucznia lub kogoś spotkanego przypadkiem. Czasami była to świecka osoba albo uczeń innego nauczyciela, który przeszedł do niego specjalnie, aby zadać mu pytanie lub przyłapać go na błędzie logicznym. W niektórych przypadkach nie wystarczało zadać pytanie raz, trzeba to było zrobić aż trzy razy. (Podobno Budda zawsze odpowiadał na pytanie zadane po raz trzeci, bez względu na konsekwencje dla pytającego.) Tutaj jednak prawdopodobnie sam zwołał mnichów, aby wygłosić naukę, którą (jak można z tego wywnioskować) uważał za bardzo ważną, a dotyczącą – jak sam im powiedział – „bezpośredniej ścieżki prowadzącej do oczyszczenia istot".

Ta jednolitość ścieżki jest podkreślana we wszystkich naukach Buddy. Chodzi tu o samą istotę ścieżki w odróżnieniu od wielu sposobów jej przedstawienia. Opisy ścieżki znajdują się

w wielu formułach Dharmy: w Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce, będącej Czwartą Szlachetną Prawdą; a także w Trzyczęściowej Ścieżce obejmującej moralność, medytację i mądrość. W tradycji mahajany najważniejsza jest ścieżka bodhisattwy ze swoją przysięgą wyzwolenia wszystkich istot i z praktykowaniem sześciu lub dziesięciu doskonałości. Nie da się stwierdzić, że którakolwiek z prezentacji doktryny lub tylko jedna z metod jest najlepsza zawsze, wszędzie i dla wszystkich. Można jednak powiedzieć, że przy tak wielkiej różnorodności prezentacji ścieżki buddyjskiej, każda z nich na swój sposób ucieleśnia te same zasady duchowe.

Jest też oczywiście szerszy pogląd na rozwój duchowy, traktujący wszystkie nauki religijne na całym świecie jako równorzędne ścieżki, które prowadzą do tego samego celu. Zgodnie z tym poglądem, tak jak wszystkie drogi prowadzą do Rzymu, tak wszystkie ścieżki duchowe prowadzą do tej samej prawdy, tyle że wyrażonej w odmienny sposób. Metafora ścieżki jest jednak trochę myląca. Chociaż używa jej wiele światowych religii, to jednak kiedy się nią posługują, niekoniecznie opisują to samo. Podstawowa i oczywista różnica polega na tym, że w przeciwieństwie do chrześcijaństwa, islamu a nawet filozofii wedyjskiej w Indiach, buddyzm naucza, że to nie bóg jest najwyższą istotą we wszechświecie, tylko człowiek oświecony, i że stan Oświecenia – podstawowy cel buddyjskiej praktyki – jest osiągalny dzięki własnym wysiłkom zmierzającym do transformacji swojej świadomości. Transformację tę umożliwia zasada, która – jak twierdzi Budda we wszystkich tekstach kanonu palijskiego – jest istotą ścieżki. Jest to zasada uwarunkowania – prawda, która mówi, że cokolwiek istnieje, powstało z jakiejś przyczyny i z powodu jakichś uwarunkowań. Wynika z tego, że wszystko się zmienia, my się też zmieniamy i posiadamy zdolność do nadania tym zmianom kierunku, który

doprowadzi nas do duchowego wzrostu i rozwoju. Jest to wiodąca zasada ścieżki buddyjskiej – jest to środek, dzięki któremu nasza świadomość ulega transformacji, transcendencji i staje się Oświecona.

Buddyjska wizja jest głęboko optymistyczna. Chciwość, niechęć i złudzenia umysłu nieoświeconego są problemami uniwersalnymi, ale ludzka świadomość, niezależnie od miejsca, w którym się pojawi, ma ten sam duchowy potencjał. Z perspektywy buddyjskiej można powiedzieć, że jakiekolwiek nauki religijne prowadzą do Oświecenia w takim stopniu, w jakim umożliwiają człowiekowi rozwój pozytywnych cech duchowych i go do tego rozwoju zachęcają. Jeśli jednak pewne cechy pomijają lub zachęcają do rozwoju cech niesprzyjających wzrostowi duchowemu (oczywiście bez trudu przychodzi nam do głowy dużo przykładów), nie mogą być w żadnym wypadku traktowane jako ścieżka i trzeba to uznać, jeśli zależy nam na prawdziwym rozwoju.

Możemy z tego wywnioskować podstawową definicję uważności. „Bezpośrednia droga do oczyszczenia istot" jest sumą etycznych i duchowych cech, które musi w sobie rozwinąć istota ludzka, jeśli chce osiągnąć stan zwany przez buddystów Oświeceniem. Uważność jest jednak czymś więcej niż tylko mieszanką wszystkich tych aspektów ścieżki. Jest ona odrębną zdolnością duchową – definiującą cechą wszystkich buddyjskich praktyk – a według przypisywanych Buddzie słów w sutcie Satipatthana, uczymy się ją praktykować pracując z czterema podstawowymi aspektami czy też „podstawami" uważności:

Jakie cztery podstawy? Oto mnisi, bhikkhu trwa, pilnie obserwując ciało jako ciało, w pełni świadomy i uważny, usunąwszy pragnienia i niechęć do świata. Trwa, pilnie

obserwując doznania jako doznania, w pełni świadomy i uważny, usunąwszy pragnienia i niechęć do świata. Trwa, pilnie obserwując umysł jako umysł, w pełni świadomy i uważny, usunąwszy pragnienia i niechęć do świata. Trwa, pilnie obserwując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu, w pełni świadomy i uważny, usunąwszy pragnienia i niechęć do świata.

Termin *satipatthana* łączy „uważność" (*sati*) z „rozwijaniem" lub „umacnianiem" (*patthana*), a więc jak sama nazwa wskazuje, *Satipatthana Sutta* zajmuje się rozwijaniem nieustannej uważnej pozytywności w całym obszarze ludzkiej świadomości. Aby wyjaśnić bliżej, co to znaczy, sutta klasyfikuje uważność według tego, co nazywa czterema podstawami uważności. W języku palijskim – starożytnym języku indyjskim, w którym suttę zapisano po raz pierwszy – są to kolejno: uważność rupy, czyli formy, oznaczającej zwykle ciało fizyczne; uważność *wedan*, czyli doznań; uważność *citty*, w tym kontekście oznaczającej myśli; i uważność *dhamm*, które w tym kontekście oznaczają przedmioty skupienia umysłu.

Umacniając te cztery podstawy, przygotowujemy grunt do pojawiania się coraz bardziej pozytywnych i wysublimowanych stanów świadomości. To samo słowo, oznaczające „ugruntowanie", pojawia się w sanskrycie jako aspekt „ugruntowania" „względnej *bodhicitty*", *prasthanacitty* szkół mahajany. Razem z przysięgą bodhisattwy, obejmuje ono rozwijanie sześciu lub dziesięciu doskonałości, których praktykowanie, tak samo jak czterech podstaw uważności, w miarę robienia postępów pozwala harmonijnie połączyć różne ich aspekty w coraz większe zaangażowanie i oddanie ścieżce.

Chociaż słowo „podstawa" sugeruje poczucie mentalnej stabilności, rozwijanej dzięki praktykowaniu tych nauk, nie

należy wyobrażać sobie tu niczego statycznego. Podstawy te nie są jak granitowe fundamenty budynku; one są raczej jak motywy symfonii lub podstawowe kroki w balecie – stanowią esencję nieustającego dynamicznego rozwoju. Uważność harmonijnie łączy każdy aspekt praktyki buddyjskiej w skoncentrowaną, chłonną i wrażliwą świadomość ciała, doznań, umysłu i treści umysłu. Najtrafniejszą chyba analogią, wziętą z dziedziny sztuki, byłoby stwierdzenie, że bycie prawdziwie uważnym jest jak gra na instrumencie muzycznym, gdy muzyk stanowi jedność ze swoim instrumentem. Skrzypaczka nie poświęca części uwagi partyturze, innej części uwagi swoim palcom na strunach, a jeszcze innej dyrygentowi. Aby dobrze zagrać, musi się stopić w jedno z tym, co robi; jej świadomość musi stanowić niemal jedność z przedmiotem uwagi. Wszystko musi złączyć się w jedno żywe doświadczenie energii i ekspresyjnych umiejętności. Jest całkowicie pochłonięta tym, co robi, ale jednocześnie niezwykle świadoma każdego swego ruchu. Taki właśnie spotęgowany stan świadomości powinien być naszym celem – ciało i umysł w pełni zaangażowane, klarowność i pozytywność przenikająca i nasycająca kolorami całość naszego doświadczenia. Jest to z pewnością stan bardzo pożądany – nie obowiązek, tylko ogromna przyjemność.

To jest cel – wszystko ma się połączyć się w gładki przepływ. Jednak tak jak skrzypaczka musi pracować nad szczegółami techniki, aby osiągnąć pożądany efekt, my również musimy dokładnie przyjrzeć się szczegółom praktyki uważności – to znaczy wszystkim czterem podstawom i dalszym detalom w obrębie każdej z nich. Dlatego Budda po kolei opisał każdą podstawę z drobiazgową starannością, aby wyjaśnić istotę praktyki.

Takie konkretne, szczegółowe podejście pomaga przeciwdziałać tendencji do nadmiernego uogólniania natury

rozwoju duchowego. Czasami mówi się, że celem praktyki buddyjskiej jest osiągnięcie wglądu w prawdziwą naturę rzeczywistości, i w pewnym sensie jest to dość dobre określenie. Tyle że istotą wglądu nie jest jakieś ogólne, abstrakcyjne rozumienie i nie pojawi się ono przypadkiem. Musi być poprzedzone wielkimi przygotowaniami. Najpierw trzeba oczyścić świadomość, a potem rozwinąć w sobie otwartość, która pozwoli na przyjęcie istotnych prawd przekazanych w naukach Buddy. Zgodnie z tradycją większość przygotowań odbywa się poprzez energiczne i kreatywne praktykowanie medytacji. We współczesnym nauczaniu buddyjskim banałem stało się stwierdzenie, że możemy nauczyć się uważności jedząc, zmywając naczynia itd. – oczywiście, że możemy, tak naprawdę, to nawet musimy. Możemy być uważni – to znaczy możemy się przygotowywać do osiągnięcia wglądu – we wszystkich okolicznościach codziennego życia i *Satipatthana Sutta*, jak zobaczymy, w pełni to opisuje. Jednocześnie, jak to często występuje w palijskim kanonie, kładzie ona nacisk na praktykę medytacji jako podstawę całego procesu.

Jakiej medytacji? W tradycji buddyjskiej praktyki medytacyjne ogólnie dzielą się na dwa rodzaje: *samatha*, czyli „uspokojenie", i *vipassana*, czyli „wgląd". Dzięki medytacji *samatha* rozwijamy świadomość ciała oraz umiejętność długotrwałego i dynamicznego skupiania umysłu w jednym punkcie, co prowadzi do intensywnej i subtelnej koncentracji, na bazie której można będzie rozwijać głębsze i o wiele dalej idące zrozumienie. W tym punkcie poszerzamy zakres swojej koncentracji, wprowadzając metodę medytacji wglądu, której celem jest pomóc nam doświadczyć prawd zawartych w naukach Buddy nie jako religijnych czy filozoficznych idei, ale jako namacalnej rzeczywistości. Jak zobaczymy, różnica między tymi dwoma rodzajami medytacji nie jest aż tak wyraźna, jak się

czasami sądzi – na przykład świadomość oddychania jest czymś więcej niż prostą techniką koncentracji – a *Satipatthana Sutta* omawia oba typy praktyki. Wszystko to będzie tematem niniejszych komentarzy. Zanim jednak skupimy się na szczegółach – omawiając po kolei każdy fragment tekstu – w następnych dwóch rozdziałach zajmiemy się dwoma aspektami uważności, które mają związek z wszystkimi aspektami jej praktykowania: pamięć i świadomość celu.

Pamiętanie

Palijski termin *sati* zwykle tłumaczy się w języku polskim jako „uważność” (1), która w zachodnich kręgach buddyjskich kojarzy się z czujnym zwracaniem uwagi na doświadczanie chwili bieżącej. Nie jest to błąd – świadomość bieżącej chwili z pewnością ma ogromne znaczenie dla auto-transformacji, ale uważność nie jest tylko skupieniem uwagi na teraźniejszości. To prawda, że opanowanie umiejętności tak silnej koncentracji, że nie jest się świadomym niczego innego poza obecnym doświadczeniem, jest ważna dla rozwoju duchowego. Żeby jednak osiągnąć wgląd transcendentalny, trzeba jeszcze rozumieć prawdziwa naturę tak intensywnych doświadczeń. Kiedy chłoniemy całe spektrum bieżącego doświadczenia i czujemy się nim ożywieni, musimy także starać się uprzytomnić sobie prawdziwe jego znaczenie – które obejmuje świadomość zarówno przeszłości, jak i przyszłości.

Wynika to z dosłownego tłumaczenia sati: „wspomnienie, pamięć, przywołanie w umyśle”. Wrażenia odbierane za pomocą zmysłów, do których zalicza się też umysł, są równie ważne jak sposoby, w jakie rozumiemy te doznania, jak wiedza i nasze poprzednie doświadczenia, które rzutują na teraźniejszość, zabarwiając ją i wpływając na jej znaczenie. Dzięki pamięci „przywołujemy siebie” w chwili obecnej, i bez niej nie możemy niczego doświadczyć w pełni, nawet jeśli jesteśmy bardzo silnie skupieni na bieżącej sytuacji.

Bardzo dobrze ilustruje to jedna z opowieści wigilijnych Karola Dickensa pod tytułem „Nawiedzony”. Opowiada o

uczonym profesorze chemii, który w przeszłości przeżył wyjątkowo bolesną historię. Pamięć o niej tak silnie i stale tkwi w jego umyśle, że wpędza go w głęboką depresję. Jest Boże Narodzenie i kiedy profesor siedzi samotny w swoim pokoju, odgrodzony od świata śniegiem i mrozem, jego wspomnienia są tak intensywne, że ulegają zagęszczeniu i zjawiają się przed nim w postaci ducha, który jest jego sobowtórem, lustrzanym odbiciem. Zjawa oświadcza, że chce z nim zawrzeć układ i obdarzyć go mocą usunięcia wszystkich jego wspomnień oraz tych uczuć i skojarzeń, które są nierozerwalnie z nimi związane. Po namyśle naukowiec przyjmuje propozycję, która, jak się okazuje, nie tylko pozwala mu zapomnieć o własnej przeszłości, ale jeszcze daje moc usuwania – za dotknięciem ręki – wszystkich wspomnień każdego człowieka, do którego się zbliży. Sądząc, że przyniesie to wielką korzyść ludzkości, profesor chodzi po mieście dotykając różnych znanych sobie ludzi. Zgodnie z obietnicą zjawy, pamięć tych osób zaczyna znikać.

W umowie z duchem chodzi oczywiście o jej skutki moralne, ponieważ u każdej z tych dotkniętych przez profesora osób konsekwencje utraty pamięci okazują się być wyłącznie negatywne. Kiedy znikają wszystkie ich wspomnienia o dotychczasowym życiu, moralność ludzi ulega dezintegracji, powodując, że stopniowo stają się coraz bardziej chciwi i egoistyczni. Tak wiele z tego, co w nich dobre, związane jest z przeszłością, że kiedy pamięć ulega zanikowi, ich bezinteresowność i współczucie ustępują wyrachowanej obojętności. Na przykład państwo Tetterby – biedne, ciężko pracujące małżeństwo, któremu z trudem udaje się wykarmić siedmioro dzieci. Radzą sobie dzięki wzajemnej miłości i poczuciu silnej współzależności. Kiedy jednak naukowiec otarł się o nich przechodząc obok, ich poczucie tożsamości zaczęło zanikać, a razem z nim wspomnienia o wspólnych trudach,

wzajemność uczuć i troska o dzieci. Ulotniła się pamięć o wspólnych latach w młodości, o zalotach i małżeństwie. Teraz są świadomi wyłącznie tego, co widzą w teraźniejszości. Pani Tetterby widzi tylko starego, łysego obdartusa bez śladu szlachetnych i atrakcyjnych cech, które mogłyby zrekompensować jego niechlujny wygląd. Z kolei jej mąż widzi tylko grubą, nieatrakcyjną kobietę, której młodość już dawno minęła. Wszelkie wspomnienia tego, co kiedyś dla siebie znaczyli, zmieniły się w niegodziwą pogoń za drobnymi zyskami i chwilowymi przyjemnościami. W ten sposób naukowiec przekonał się, że bez zdolności do pamiętania przeszłości nie może być prawdziwej przyjaźni ani prawdziwej miłości. Wszystko traci znaczenie i zanika w nas człowieczeństwo. Morał z tej historii jest taki, że funkcja pamięci jest nierozerwalnie związana ze zdolnością do zachowań etycznych wobec bliźnich. Nasza moralna wrażliwość na otaczający nas świat – kluczowa dla rozwoju duchowego – funkcjonuje, ponieważ ma dostęp do pamięci dzięki zastosowaniu uważności oraz dzięki emocjonalnym związkom, o których pamięć nam przypomina.

Przywoływanie wspomnień nie jest procesem mechanicznym podobnym do przewijania wstecz taśmy w magnetofonie. Nasze wspomnienia wracają do nas w formie emocji, które przybierają na sile, w miarę jak w umyśle pojawiają się przeszłe sceny i wydarzenia. Kiedy te emocje – wszystko jedno czy przyjemne, czy bolesne – rozpalą się na nowo, wydobywają na światło dzienne wiele szczegółów danej sytuacji, które inaczej uległyby zapomnieniu. Im ważniejsze było wydarzenie, tym żywsze będą emocjonalne skojarzenia z nim związane i – generalnie – tym dokładniej będziemy mogli je sobie przypomnieć. Pamiętamy nasze pierwsze głębokie przyjaźnie, pierwsze zakochanie, pierwsze książki lub płyty, które wywarły na nas duże wrażenie. Doskonale pamiętamy też

wydarzenia, które były dla nas bardzo ważne i znaczące, a o których inne biorące w nich udział osoby mogły całkowicie zapomnieć, ponieważ dla nich nie miały one najmniejszego znaczenia. Kiedy starsi ludzie mają żywe i jasne wspomnienia z odległej przeszłości, a nie mogą sobie przypomnieć, co się zdarzyło w ubiegłym tygodniu, niekoniecznie wynika to ze słabnącej na starość pamięci. Powód może być prosty – na tle całego ich życia pewne wrażenia i doświadczenia mocno się wyróżniają ze względu na ogromny wpływ, jaki wywarły.

Czasami rzeczywiście zapominamy sytuacje, które wywołują silne emocjonalne skojarzenia, ale to tylko potwierdza teorię, że pamięć i emocje są nierozerwalnie ze sobą związane – prawdopodobnie zapominamy o niektórych przeżyciach, gdyż tłumimy przykre uczucia nimi spowodowane. To zupełnie naturalne, że chcielibyśmy zapomnieć o smutkach, doznanych krzywdach i kłopotach. Gdyby tak się jednak stało, jak moglibyśmy korzystać z lekcji życia i iść dalej? Wszystkie nasze doświadczenia, przyjemne i nieprzyjemne, składają się na to, kim jesteśmy teraz. Musimy znaleźć sposób na poradzenie sobie z własną przeszłością, jeśli chcemy stać się ludźmi w pełni rozwiniętymi.

Samemu Dickensowi udało się odblokować swoją pamięć przy pomocy bogatej wyobraźni. Przymierzał się kiedyś do napisania autobiografii, ale szybko uświadomił sobie, że zupełnie nie pamięta niektórych okresów z wczesnego dzieciństwa, ponieważ związane z nimi wspomnienia były zbyt bolesne. Rozwiązaniem problemu stało się napisanie *Davida Copperfielda*, powieści autobiograficznej zawierającej opisy wielu z jego wczesnych doświadczeń. Pisząc o sobie, pod postacią Davida Copperfielda, oraz o swym ojcu, pod postacią pana Micawbera, wydobył te stłumione wspomnienia w sposób,

który pozwolił mu na zachowanie wobec nich obiektywizmu, dzięki czemu wreszcie się od nich uwolnił.

Odzyskiwanie stłumionych wspomnień jest oczywiście stosowane w wielu rodzajach współczesnej psychoterapii, należy jednak zastanowić się nad celem takich działań. Zależy on od wizji ludzkiej egzystencji – w tej kwestii buddyzm idzie dalej niż większość technik psychoterapeutycznych, choć niektóre z nich faktycznie mają wymiar duchowy. Kiedy przywołujemy siebie samych z przeszłości, kiedy odzyskujemy i integrujemy nasze rozproszone wspomnienia, robimy to pamiętając dokąd idziemy, mając na uwadze nasz przyszły cel. Wobec tego, to również musi być uwzględnione w definicji uważności – i jest to tematem następnego rozdziału.

Ustalanie Celu

Uważność zaczyna się co prawda od przypomnienia sobie przeszłych doświadczeń, od zgromadzenia różnych rozproszonych w przeszłości cząstek siebie, ale cała idea uczenia się z przeszłych wydarzeń sugeruje zorientowanie na przyszłość. To, czego nauczyły nas nasze doświadczenia, pomoże nam przewidzieć prawdopodobne owoce działań teraźniejszych, a to wymaga troski o przyszłe życie i poczucia, że – przynajmniej do pewnego stopnia – nasza przyszłość leży w naszych rękach. Dlatego uważność wymaga świadomości nie tylko tego, skąd przychodzimy, ale także, dokąd zmierzamy. Palijskie słowo określające tę „świadomość przyszłości" to *sampadźańńa*, tłumaczone zwykle jako 'świadomość celu' lub 'jasne zrozumienie' – oznacza to, że wszystko, co robimy, powinno być wykonywane z poczuciem kierunku, w jakim chcemy zmierzać, oraz ze świadomością, czy nasze obecne działanie poprowadzi nas w tym kierunku czy nie.

Jak można być świadomym przyszłości? Nie mówię tu o rozwijaniu zdolności do wróżenia. Nie możemy być pewni jaki obrót przybiorą sprawy, ale możemy zająć stanowisko w kwestii najbardziej podstawowej prawdy, jakiej nauczał Budda – prawdy, że działania mają określone konsekwencje. Możemy być całkowicie pewni, że nasze teraźniejsze czyny będą miały wpływ na wydarzenia w przyszłości. Mówię oczywiście o karmie. Termin *karma* jest jednym z najbardziej niewłaściwie stosowanych słów, które weszły do naszego języka w rezultacie kontaktu z kulturą Wschodu. Kiedy dzieje się coś niespodziewanego, ludzie często mówią: „To moja karma", jak

gdyby karma była czymś w rodzaju pecha lub losu, na który nic nie można poradzić. A karma znaczy po prostu ‘działanie’. Jest tym, co robicie. Kiedy ludzie mówią o karmie, zwykle mają na myśli to, co w palijskim określa się słowem *wipaka*, czyli rezultaty albo owoce działań, których prędzej czy później na pewno doświadczymy jako skutków naszych czynów – karmy – w przeszłości.

Karma to jednak coś więcej niż tylko przyczyna i skutek. Obejmuje również ciężar moralny czynu i dlatego jest tak ważna w życiu duchowym. Działania zręczne etycznie (w palijskim – *sila*) są podstawą wszelkich wyższych doświadczeń duchowych. Nie jest to taka prosta sprawa ustalić, czy jakieś działanie jest zręczne, ponieważ nie ma to nic wspólnego z jakimkolwiek zewnętrznym zbiorem reguł, według których można by osądzać czyjeś zachowanie. Zręczność zachowania zależy od stanu świadomości, z jakim coś zostało zrobione. Czyny popełnione w stanie neurotycznego pożądania, niechęci lub mentalnego chaosu, przyniosą negatywne skutki karmiczne, ale gdy działamy z miłością, zrozumieniem i jasnym umysłem, przyniesie nam to szczęście. Jeśli wola działania jest dobra, jej pozytywność będzie rosła i zrodzi owoce w postaci dobrych, inspirujących stanów umysłu.

Nie zawsze uda się dostrzec ze szczegółami, w jaki sposób działa karma, ponieważ w żadnym wypadku nie jest tak, że wszystko, czego doświadczamy, jest rezultatem naszych przeszłych uczynków. Kiedy jednak przytrafia nam się dziwnie znajoma sytuacja, dobrze jest spojrzeć kilka lub kilkanaście lat wstecz, aby zauważyć cykl powtarzających się wydarzeń – dość często, co oczywiste, dotyczący sposobu naszych zachowań w związkach z ludźmi. Być może jest to tendencja do obwiniania innych za wszystko, co się dzieje, albo do wzruszania ramionami w przekonaniu, że to wina okoliczności lub czystego przypadku. Ale kiedy uprzytomnimy sobie, że któryś raz z rzędu znów

zdarzyło się to samo, powinniśmy się zastanowić, czy nie ma to związku z jakąś cechą naszego charakteru. Może nawet zauważymy, że to my sami naszymi postępkami wywołujemy powtórzenie danej sytuacji, nawet jeśli jest ona bardzo bolesna. W praktyce, jasne zrozumienie wygląda następująco – patrzymy głębiej w siebie, dowiadujemy się czegoś o sobie, korygujemy to i z nowymi siłami postanawiamy zmienić sposób zachowania w danej sytuacji.

Takie poczucie ciągłości moralnej jest absolutnie niezbędne w widzeniu siebie jako jednostki. Zwierzęta, które kierują się instynktem i czymś w rodzaju wrodzonej wiedzy o zachowaniach, nie potrafią zastanawiać się nad swoimi działaniami i dokonywać wyborów w sposób, w jaki robią to istoty ludzkie. Być człowiekiem to żyć w rzeczywistości, gdzie odpowiedzialność etyczna jest nie tylko możliwa, ale wręcz wymagana. Dlatego uważność musi być rozumiana jako coś więcej niż zwykła koncentracja – trzeba mieć jak największą jasność w kwestii natury tego, co robimy, i dlaczego to robimy. Morderca czatujący na ofiarę z pewnością jest skoncentrowany, ale tego typu skupienie bardzo różni się od etycznej wrażliwości, jaka charakteryzuje stan prawdziwej uważności.

Pamięć o tym, co robiliśmy, czego doświadczyliśmy i jak czuliśmy się w przeszłości, daje nam poczucie skutków naszych działań i ich wpływu na całe nasze życie. Jeśli zastanowimy się, co nam to mówi o nas samych, uzyskamy bardziej obiektywne spojrzenie na siebie jako rezultat tego, co uczyniliśmy, powiedzieliśmy, a nawet pomyśleliśmy w przeszłości. Wtedy zaczynamy widzieć kierunek, w jakim idzie nasze życie – lub mogłoby pójść, gdybyśmy postąpili inaczej. Kiedy dostrzegamy ogólny wzór, według którego toczy się nasze życie, rysuje się przed nami także szansa na dalszy postęp, ponieważ teraz widzimy nasze ideały i cele jaśniej i wyraźniej niż przedtem.

Uzyskanie takiej obiektywnej perspektywy – widzenia siebie tak, jak widzą nas inni – jest bardzo trudne i dlatego dla rozwoju duchowego przyjaźń jest bardzo cenna. Sposób, w jaki przeszłe działania sprawiły, że jesteśmy tym, kim jesteśmy, nie zawsze jest dla nas jasny, ale będzie dość oczywisty dla przyjaciela, któremu wyjawiliśmy niektóre historie z naszego życia. Zasady funkcjonowania przyjaźni zawsze obejmują wymianę informacji między przyjaciółmi o ich przeszłości. Przyjaciel powinien być gotów, aby ze współczuciem i zrozumieniem wysłuchać wspomnień drugiej osoby oraz taktownie pomóc jej te wspomnienia zrozumieć. Przeszłość stale jest w nas obecna i jeśli potrafimy zrozumieć przez co przeszedł nasz przyjaciel – ciężkie dzieciństwo, nieszczęśliwe małżeństwo, nieprzyjemna lub wyczerpująca praca – lepiej niż dotychczas docenimy kim jest teraz.

Najlepiej byłoby opowiedzieć historię swego życia w formie pisemnej albo – jeszcze lepiej – ustnej relacji w obecności przyjaciół. Jeśli ktoś potrafi zwierzyć się ludziom, którym ufa, może sobie pozwolić na szczerość i dzięki temu pogłębić porozumienie. Jeśli ono faktycznie nastąpi, taka otwarta komunikacja może okazać się potężnym, nawet katartycznym, doświadczeniem. Komunikując się uruchamiamy swoistą dynamikę i zdarza się, że zaczynamy mówić o sobie rzeczy, o których nigdy wcześniej nie pomyśleliśmy. Osoba słuchająca może podziałać na nas jak katalizator. Nie zawsze jesteśmy świadomi, co w nas jest, dopóki tego nie powiemy na głos. W rezultacie czasami znajdujemy jakiś wątek jasno biegnący przez nasze życie, który ujawnia, że najrozmaitsze i pogmatwane doświadczenia są przejawem tej samej rozwijającej się indywidualności. Z buddyjskiej perspektywy proces, w którym zręczne i niezręczne działania przynoszą owoce w postaci konkretnych doświadczeń, nie ogranicza się tylko do obecnego życia. Teraźniejsze życie jest tylko czubkiem góry lodowej, jeśli

chodzi o karmę – mówi się nawet, że sam fakt narodzin w ciele istoty ludzkiej jest skutkiem poprzedniej karmy. Jeśli jakaś sytuacja zdarza się nam w życiu wielokrotnie bez wyraźnego powodu, być może doświadczamy karmicznych skutków naszych czynów z poprzednich żywotów. W przypadku doświadczeń negatywnych generalnie uważa się, że są one prawdopodobnie skutkiem złej karmy, zwłaszcza jeśli zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy, aby uniknąć powtórzenia danej sytuacji, a ona nadal się powtarza. Jednak w takim przypadku, chociaż nie da się nic zrobić bezpośrednio, z pewnością można zastosować pewne duchowe remedium, które polega na neutralizowaniu przyszłych skutków przeszłych złych czynów poprzez wykonywanie teraz działań etycznych stanowiących ich przeciwwagę.

Przede wszystkim trzeba świadomie zaakceptować i cierpliwie znosić owoce przeszłej niedobrej karmy. Po drugie, trzeba podejmować pozytywne kroki i działać etycznie w sposób daleko wykraczający poza samo unikanie reakcji niezręcznych. Na przykład, jeśli podejrzewamy, że w którymś przeszłym życiu (i) byliśmy notorycznie okrutni – lub bardzo dobrze wiemy, że byliśmy okrutni w tym życiu – powinniśmy mieć wyjątkowo silną motywację, aby starać się za wszelką cenę być pełnym dobroci i troskliwości wobec innych w każdy możliwy sposób. Interesującą implikacją tej obserwacji jest generalna zasada, że im więcej cierpienia spada na jakąś osobę, tym ważniejszy ma ona powód do życzliwości wobec innych. Warto powtórzyć, że nie każde bolesne wydarzenie jest skutkiem naszych własnych czynów – mogą tu działać inne rodzaje uwarunkowań. Ale praktykowanie dobroci w mowie i czynach będzie w każdym przypadku rozwiązaniem niezawodnym. Cokolwiek musimy odcierpieć jako rezultat dawnych działań, możemy być całkowicie pewni, że etyczne działania w końcu przyniosą pozytywne skutki. Zawsze warto podejmować wysiłki, aby zachowywać się etycznie.

Po trzecie, efektywna praktyka medytacyjna tworzy wyjątkowo silną pozytywną karmę. I po czwarte, najskuteczniejszą odpowiedzią na karmę negatywną jest oczywiście osiągnięcie Oświecenia. Wtedy mamy pewność, że nie odrodzimy się ponownie w żadnej z sześciu sfer egzystencji uwarunkowanej i nie czeka nas już żadne cierpienie poza tym życiem. Już tylko w obecnym, pozostałym nam jeszcze czasie zetkniemy się z dolegliwościami związanymi z każdym ludzkim życiem – chorobą, starością i śmiercią. Wśród nich może się zdarzyć nawet negatywna karmicznie w*ipaka*. Tradycja mówi, że sam Budda musiał w ten sposób cierpieć, kiedy jego kuzyn Devadatta próbował go zabić, kierując na niego toczący się ze wzgórza kamień. Chociaż kamień chybił, odłamek zranił stopę Buddy, co podobno było konsekwencją jakiegoś złego czynu w bardzo odległym przeszłym życiu.

W ekstremalnych przypadkach Oświecenie jest jedyną przeciwwagą negatywnej karmy, co potwierdza historia życia wielkiego tybetańskiego jogina Milarepy. Zarówno on sam, jak i jego guru Marpa byli w pełni świadomi powagi jego sytuacji – Milarepa popełnił wielokrotne morderstwo w zemście za okrutne traktowanie swojej rodziny – i obaj wiedzieli, że jego jedyną nadzieją, aby uniknąć odrodzenia w piekle, jest osiągnięcie Oświecenia w tym życiu **(ii)**. Jego położenie można porównać do sytuacji kierowcy, który stracił panowanie nad samochodem i za chwilę się rozbije wskutek złej jazdy – ma szansę przeżyć tylko, jeśli uda mu się wyskoczyć z auta. Jeśli potraficie niejako „wyskoczyć" z uwarunkowanej egzystencji, tak jak to zrobił Milarepa osiągając Oświecenie, wtedy cokolwiek się wam mogło przydarzyć, jeśli pozostalibyście w sześciu sferach, nie ma już znaczenia. Taka sama dramatyczna ucieczka miała miejsce w przypadku ucznia Buddy o imieniu Angulimala. Był on notorycznym bandytą i mordercą, kiedy jednak zdał sobie sprawę, że błądzi, został mnichem i ostatecznie arhantem. Jedyną

negatywną karmiczną *wipaką*, jaką musiał jeszcze znosić, co czynił z wielką cierpliwością, było brutalne traktowanie ze strony wieśniaków, którzy rozpoznali go i obrzucali kamieniami **(iii)**.

Rzecz jasna nie wszystkie owoce przeszłych czynów są bolesne. Jeśli w poprzednich żywotach zachowywaliśmy się etycznie, skutki będą pozytywne zarówno dla nas, jak i dla każdego, z kim się zetkniemy. Potwierdzeniem i ilustracją korzyści płynących z dobrych etycznych działań są wielcy buddyjscy święci, którzy czasami kroczyli duchową ścieżką przez wiele żywotów. Ich biografie – tradycyjnie same traktowane jako nauki, które trzeba pamiętać, czytać i kontemplować, aby czerpać z nich inspirację do praktykowania Dharmy – na różne sposoby demonstrują, jak człowiek może w życiu dojść do ideału, nawet jeśli początki jego drogi są bardzo skromne, a czasem nawet nieprawdopodobne. Jednak w końcu, kiedy patrzy się wstecz na wszelkie dziwne zrządzenia i niespodziewane zwroty w życiu, wyłania się szlachetny wzór integrujący je wszystkie w dążeniu do ideału, czasami wyraźnie wbrew wszelkim przeciwnościom losu. Wniosek z tego taki, że jeśli pielęgnujemy w sobie silną wolę podążania ścieżką transcendentalną, coś będzie nas, najwyraźniej nieuchronnie, popychało ku duchowym osiągnięciom.

Nawet słuchanie historii życia „zwykłych" buddystów – a na przestrzeni lat wysłuchałem wielu takich opowieści – wywołuje nieodparte wrażenie, że ich postępy i droga do ścieżki duchowej były nieuniknione, tak jakby we wszystkim, co robili, był ukryty cel, który stopniowo stawał się dla nich coraz jaśniejszy w miarę życiowych doświadczeń, dzięki którym uświadamiali sobie, czym naprawdę chcą być i co robić. Czasami nie wiemy, dokąd prowadzi nas życie, dopóki nie popatrzymy wstecz na drogę, którą już przeszliśmy. Ale kiedy już naprawdę jesteśmy świadomi swego celu, wydaje nam się zadziwiające, że życie jakby miało swój własny kierunek niezależny od naszej

świadomej woli. Kiedy ten kierunek wyłoni się w świadomości, razem ze stopniowo rosnącym jasnym zrozumieniem, wtedy ulega wzmocnieniu i można energiczniej zdążać do celu. Zdarza się, że wzbudza to w nas silny wewnętrzny opór, wzmacniany czasem przez okoliczności i wartości społeczeństwa, w którym żyjemy. Kiedy jednak uświadomimy sobie swój wyższy cel, nigdy go już całkowicie nie zapomnimy, nawet jeśli wewnętrzny bunt jest bardzo silny. Tradycyjny hinduski symbol tego stanu jest bardzo obrazowy – jesteśmy wtedy jak wąż, który połknął żabę i ani nie może jej strawić, ani zwymiotować. Jest też delikatniejsza metafora – tak jak w nasionku ukryty jest kwiat, tak w ludzkiej świadomości ukryte jest dążenie do rozwoju duchowego. Dla wszystkich ludzi – nie tylko dla świętych i mędrców – ukrytym celem ludzkiego istnienia jest ewolucja i rozwój. Aby rozwijać świadomość, musimy uważnie przyjrzeć się swej przeszłości, próbując dostrzec jej trajektorię, żebyśmy mogli kontynuować podróż w tym kierunku. Jeśli przypatrzymy się naprawdę starannie, zawsze znajdziemy ten znaczący wątek biegnący przez nasze życie – zadaniem Dharmy jest pomóc nam go znaleźć.

Niełatwo jest go zauważyć. Niektórzy wynieśli z poprzedniego życia tak silną jasność celu, że pomaga ona im odnaleźć go w tym życiu. U innych jednak, niekorzystny ciężar przeszłej karmy i kaprysy życia na świecie sprzysięgły się, aby skutecznie zapobiec wypłynięciu tego wzorca w świadomości. Życie nie jest całkowicie zdeterminowane przez karmę; dużo zależy od okoliczności i zwykłego trafu. Nawet zetknięcie się z naukami Buddy może wyglądać na czysty przypadek, kiedy ktoś zerknie na plakat lub wpadnie mu w ręce książka. Te przypadki zależą oczywiście od osób, które zadały sobie trud powieszenia plakatu lub wydania książki – dlatego tak ważne jest upowszechnianie buddyjskiej ścieżki. Nigdy się nie dowiemy, jak to naprawdę działa, ale to może być jak rzucenie liny ratowniczej

tonącemu pływakowi, który kurczowo ją złapie i wyciągnie się z toni, jeśli otrzyma tę szansę.

Wszystko jedno w jaki sposób to się stanie, kiedy uświadomimy sobie nasz kierunek, powinniśmy zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby go utrzymać, zintensyfikować jego doświadczanie i pozwolić, aby nas przeniknął i przetransformował. Kiedy już jesteśmy świadomi, że rozwijamy się w obrębie uwarunkowań, możemy ukierunkować nasze wysiłki na wzmocnienie procesu wzrostu i usunięcie przeszkód na ścieżce To właśnie jest świadomość celu, *sampadźańńa*. Tak jak wyruszając w podróż postanawiamy, że nie będziemy zwlekać, skręcać na boki i zabawiać się po drodze, tak samo rozwijanie świadomości celu oznacza, że będziemy coraz bardziej świadomi celu naszego wzrostu i rozwoju. Ponieważ jest to główny cel w życiu, jest też domniemanym celem wszystkich naszych działań i dlatego staramy się, aby stopniowo owładnął każdym aspektem naszego życia.

Tradycyjnie buddyzm nazywa ten cel Oświeceniem. Jednak nawet najkrótsza podróż bywa najeżona trudnościami, więc nie ma się co dziwić, że z miejsca, gdzie jesteśmy, Oświecenie wydaje się celem zbyt niejasnym i odległym. Nawet jeśli ktoś dostrzega ograniczoną naturę celów przyziemnych – co wcale nie jest łatwe – ideał Oświecenia nadal wydaje się bardzo odległy. Można nie mieć żadnych intelektualnych wątpliwości co do zasad buddyzmu, ale przełożenie tego racjonalnego zrozumienia na żywe doświadczenie oznacza, że trzeba mieć jasną wizję nie tylko końcowego celu, ale też kroków na drodze do jego osiągnięcia. Bez tego nie da się zrobić znaczących postępów w życiu duchowym. Potrzebne są więc cele pośrednie między celem ostatecznym a miejscem, gdzie teraz jesteśmy, cele, które rzeczywiście będą widoczne w procesie ich osiągania.

W buddyjskiej mitologii jest opowieść o Amitabhie, buddzie, który stworzył całe królestwo „czystej krainy”, gdzie

drzewa były wysadzane klejnotami, ptaki śpiewały pieśni Dharmy i pełno było wszelkiego rodzaju cudów, dzięki którym panowały tam idealne warunki do dharmicznego życia. Amitabha zdołał wybudować czystą krainę dla wszystkich czujących istot, ale pamiętajmy, że zaczynał jako zwykły mnich o imieniu Dharmakara i na pewno zmierzał od jednego niewielkiego celu do następnego, tak samo jak my teraz (iv). Zbudowanie kosmicznej czystej krainy niewątpliwie przekracza nasze możliwości, ale gdyby ktoś nam powiedział, że nabył kawałek ziemi i chciałby zbudować na niej ośrodek medytacyjny, łatwo byłoby wyobrazić sobie znaczenie takiego przedsięwzięcia i zebrać w sobie całą wiarę i determinację, aby pomóc w jego realizacji. Jeśli bylibyśmy gotowi wykonać wszystkie prace z tym związane, mielibyśmy pewność, że nowy ośrodek medytacji któregoś dnia zostanie otwarty. Po wykonaniu tego zadania przyszedłby czas na wyznaczenie sobie nowych, bardziej wymagających celów, prowadzących do takich osiągnięć, o jakich nawet nam się nie śniło na początku drogi.

Jeśli zachowujemy jasność perspektywy, seria postawionych sobie bliskich, krótkoterminowych celów, rozciągających się w widocznej przyszłości, zaprowadzi nas aż do samego Oświecenia, nawet jeśli z miejsca, gdzie teraz jesteśmy, wydaje się to niemożliwe. Cele krótkoterminowe dają nam coś konkretnego do zrobienia i są skuteczną miarą postępów – miarą, która pokazuje wynikające z nich korzyści duchowe dla nas i dla innych. Podchodzimy do nich tak samo, jak do wszystkich innych planowanych osiągnięć. Na przykład, jeśli chcemy dogłębnie przestudiować jakiś temat, ustalamy zestaw lektur i jasno definiujemy obszar naszych badań. Potem piszemy wnioski lub omawiamy je z innymi osobami, zgodnie z wyznaczonym sobie rozkładem zajęć. Taki plan pomaga monitorować postępy i daje pewność, że uda nam się osiągnąć wyznaczony cel. Ważne jest, aby przed przystąpieniem do działania jasno sformułować

swoje zamiary i nie stracić celu z oczu w zamęcie życiowych komplikacji. Tym właśnie jest świadomość celu – nazywana czasem jasnym zrozumieniem – nabraniem nawyku przypominania sobie wyznaczonego celu tak często i tak intensywnie, aby móc zorganizować wokół niego całe swoje życie.

Żyć z jasno sprecyzowanymi zamiarami i jednością celu to nie tylko rozumieć prawo przyczyny i skutku, ale też posiadać wrażliwość moralną, która jest podstawą prawdziwej osobowości. Kiedy tracimy jasne zrozumienie celu, tracimy nie tylko uważność. Jest to również skaza na charakterze moralnym, przerwa w ciągłości naszego istnienia. W kontekście ukrytego celu wzrostu i samowiedzy, jest to chwilowe popadnięcie w nieświadomość, w którym to stanie duchowej nieświadomości prawdopodobnie wezmą górę instynkty i nawykowe wzory pożądania i niechęci. Jakiekolwiek zostanie w nas poczucie ciągłości świata, będzie ono sprzeczne z prawdziwą jednością celu. Uważność rozumiana jako nieustanne pamiętanie jasnego i jednoznacznego celu jest tym, co sprawia, że jesteśmy zdolni do twórczego działania. Bez niej niemożliwa jest nawet samoświadomość, ponieważ jedyną podstawą funkcjonowania są wtedy zachowania nawykowe – stan bardzo nieprzyjemny i niesatysfakcjonujący.

W sutcie *Satipatthana* Budda nawołuje mnichów, aby jasne zrozumienie było obecne we wszystkich czynnościach, jakie wykonują w codziennym życiu. Schylanie się i prostowanie, noszenie szat i żebraczej miski, jedzenie, picie, przeżuwanie, smakowanie, załatwianie się, mówienie i milczenie – to wszystko ma się odbywać ze świadomością, co robimy i dlaczego, aby ta aspiracja głęboko przeniknęła wszystko, co robimy. Każdą czynność, nieważne jak małą lub pozornie nieznaczącą, trzeba wykonywać z poczuciem celu. Powinniśmy nawet uważnie zasypiać, wiedząc kiedy i dlaczego jest nam potrzebny okres

odpoczynku. Jeśli trzeba wstać o 6:30 rano na medytację, jasne zrozumienie przejawia się w świadomym wcześniejszym pójściu spać, aby się porządnie wyspać i nie wylegiwać w łóżku w porze medytacji.

Jeśli osiągnięcie celu duchowego traktujemy bardzo poważnie i z pasją, niezbędne jest podejście zdyscyplinowane i regularne. Sukces, tak jak w każdym innym przedsięwzięciu – w sporcie, sztuce czy biznesie – zależy od zorganizowania sobie życia z pełną poświęcenia dyscypliną. To dziwne, że ludzie mają niechętny stosunek do nabrania regularnych nawyków, gdyż one naprawdę ułatwiają życie. Kiedy żyje się chaotycznie, robiąc tylko to, na co ma się ochotę, i tylko wtedy, kiedy ma się na to ochotę, kończy się to wiecznym brakiem czasu lub chęci do robienia rzeczy, o których wiemy, że przyniosą nam korzyści. Jeśli jednak stosujemy się do ustalonej rutyny, usiądziemy do medytacji, nawet jeśli akurat nie mamy na nią ochoty, ponieważ jesteśmy świadomi płynących z tego korzyści. Potencjalne rezultaty konkretnych działań uważamy za oczywiste, więc kiedy chcemy te działania podjąć, nie musimy ich za każdym razem na nowo oceniać.

Jest jednak równie ważne, aby nie traktować rutyny zbyt sztywno. „Ścieżka" nie jest zbiorem reguł, których należy się mechanicznie trzymać i mieć pewność, że osiągnie się pożądane rezultaty. W trakcie obiadu może jakoś nam ujdzie napychanie się jedzeniem w przekonaniu, że żołądek zajmie się resztą procesu, ale w czasie medytacji, pudży i studiowania Dharmy takie podejście nie przejdzie. Te praktyki mają nas wyzwolić, więc jeśli zapomnimy, dlaczego je wykonujemy, staną się przeszkodą w robieniu postępów. Uważność jest inteligentną świadomością reagującą na stale zmieniające się warunki. Jeżeli usilna potrzeba rozwijania wglądu utonie w beznamiętnej rutynie robienia wszystkiego na pół gwizdka, czas przyjrzeć się na nowo kwestii równowagi w życiu.

Taka utrata perspektywy rzeczywiście przydarzyła się wielu tradycyjnym buddyjskim kulturom Wschodu. W niektórych krajach buddyjskich oficjalnym celem praktyk duchowych dla osób świeckich nie jest wgląd transcendentalny, tylko zdobycie tzw. zasług (*puńńa*) dzięki aktom oddania wobec świątyń i stup oraz hojności wobec mnichów w zakonach. Taka zasługa zaowocuje pomyślnymi narodzinami w następnym życiu, ale nie spowoduje wglądu w tym życiu, co pozwala świeckiemu wyznawcy na odpuszczenie sobie innych obowiązków, gdyż z założenia jakikolwiek dalszy postęp w jego rozwoju duchowym jest niemożliwy. Panuje powszechne przekonanie, że jeśli chce się skutecznie praktykować, trzeba zostać mnichem lub mniszką, i jeśli nie jest się wyświęconym na mnicha, to nie ma powodu, aby zmieniać swój styl życia. Jeśli przestrzega się pięciu zasad etycznych, przynajmniej od święta, to nie trzeba nic więcej od siebie wymagać. Mnich z kolei może bezpiecznie założyć, że skutecznie praktykuje Dharmę przez sam fakt, że nosi mnisie szaty; że jeśli będzie widać, iż jest godzien darów od osób świeckich, ponieważ ściśle przestrzega zasad dyscypliny etycznej, to wszystko będzie dobrze bez względu na jego mentalne motywacje i stany umysłu.

Ta niepisana umowa między mnichami i świeckimi służy podtrzymaniu społeczności monastycznej i zapewnia jej nieustające wsparcie, ale zupełnie nie dostrzega, że niezależnie od obranego stylu życia istnieją takie zachowania na co dzień, które przeszkadzają w rozwoju duchowym, oraz takie, które pomagają robić w nim postępy. Celem ścieżki buddyjskiej – dla *wszystkich* – jest transformacja świadomości, a to wymaga aktywnych wyborów. Bez pozytywnego zaangażowania w zasady buddyjskie i bez zobowiązania się do ich przestrzegania we wszystkich sferach życia, zasady te i praktyki tracą wartość i są sprowadzone do poziomu zwykłych społecznych obyczajów, umożliwiając ludziom podjęcie pewnych społecznych ról mętnie

sugerujących, że ich duchowa praktyka jest skuteczna. Jednak, z perspektywy panującej w czasach Buddy, jest tylko jedna różnica między buddystami – nie jest to podział na mnichów i świeckich, tylko na tych, którzy w pełni poświęcili się własnemu rozwojowi i transformacji, oraz tych, którzy nie bardzo mają na to ochotę lub możliwości. Bez tego oddania cały gmach życia monastycznego jest narażony na to, że zmieni się w bardzo przyziemną instytucję zajętą tylko podtrzymywaniem własnego istnienia.

W tę pułapkę rozumienia praktyk religijnych w ich czysto zewnętrznym wymiarze jest łatwiej wpaść niż się nam wydaje. W dzisiejszych czasach niektórzy zachodni buddyści pracują w firmach, które spełniają kryteria „właściwego zarabiania na życie" – ich celem jest wykonywanie najbardziej nawet przyziemnych obowiązków z pełną świadomością („jasnym zrozumieniem") prawdziwego celu w życiu. Jednak bardzo łatwo jest stracić ten cel z oczu. Bieżące, krótkoterminowe zadania w pracy często usuwają w cień refleksje o wyższym celu i sprawiają, że o nim zapominamy, przynajmniej na jakiś czas. Nasza praca zawodowa nie jest po prostu zadaniem do wykonania – ona ma wspierać naszą praktykę duchową. Jeśli o tym zapomnimy, idea „właściwego zarabiania na życie" jako jednej z części Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki po prostu znika, a wraz z nią idea Oświecenia, do którego prowadzi każdy aspekt ścieżki. Kiedy zaciera się wizja przyświecająca naszej codziennej pracy, jest nam trudniej doświadczać głębi pozytywnych emocji i słabnie nasza zdolność do efektywnej medytacji. Czasem zaczynają nas nawet irytować współpracownicy, ponieważ wydaje nam się, że nie pracują tak ciężko i z takim samym zaangażowaniem jak my. Jest to wyraźny sygnał, że coś jest nie tak.

Problem polega na tym, że straciliśmy świadomość głębszych prądów w naszym życiu i pozwoliliśmy, aby bieżące

okoliczności wzięły nad nimi górę. To się może zdarzyć w dowolnej pracy. Wszyscy od czasu do czasu powinniśmy krytycznie przyjrzeć się temu, co robimy, i przypomnieć sobie, co naprawdę próbujemy osiągnąć. Jeśli nasze krótkoterminowe cele zaczęły być tak ważne, że stały się zupełnie niezrozumiałe dla wszystkich innych, może to oznaczać, że popadliśmy w zbyt wielką zależność od sukcesu lub za bardzo martwimy się potencjalną porażką. To zupełnie naturalne, że niepowodzenia nas martwią, a sukcesy podnoszą na duchu, trzeba jednak te emocje kontrolować, gdyż inaczej skończy się to uzależnieniem od potrzeby, aby inni stale dodawali nam otuchy. Jeśli czujemy w sobie desperacką potrzebę realizowania celów tylko dla samej ich realizacji, jest to oczywisty objaw przywiązywania zbyt wielkiej wagi do tego, co miało służyć wyłącznie jako środek do osiągnięcia celu.

Uważność i jasne zrozumienie celu, mimo, że kładą nacisk na inne aspekty, często występują w języku palijskim jako jeden złożony termin – *sati-sampadźańńa* – można więc uważać te dwa słowa za tak bliskie znaczeniowo, że w praktyce wymienne. Nie mamy w naszym języku jednego słowa, które precyzyjnie opisywałoby ten rodzaj pamięci, i trudno jest nawet stworzyć definicję oddającą istotę tego sformułowania. Można by powiedzieć, że chodzi o to, aby wykonując wszystkie czynności codziennego życia nigdy nie zapomnieć o naszym wyższym celu – nie wydobywa to jednak w pełni sensu *sampadźańńi*, ponieważ „zapominanie" odnosi się raczej do wszystkiego, co usiłujemy zapamiętać z przeszłości, a nie do przyszłych celów, które chcemy osiągnąć. *Sampadźańńa* bardziej wiąże się z wglądem niż ze zwykłym psychologicznym rozumieniem pamięci. Wiemy nie tylko, co robimy, ale też dlaczego to robimy. Buddzie chodzi właśnie o to podwójne znaczenie świadomości – jasne zrozumienie i uważność – kiedy nawołuje wyznawców, aby byli świadomi czterech podstaw uważności.

Ta wzajemna subtelna zależność między uważnością i pamiętaniem integruje całe nasze doświadczenie i nieustannie przywraca nam poczucie harmonii i kierunku. *Sati-sampadźańńa* posiada cechę, która równoważy i integruje, przenikając każdy obszar naszego doświadczania i pozwalając żyć w sposób skoncentrowany nie tyle na przyszłym celu, co na dynamicznej, kumulacyjnej naturze samej ścieżki. Kiedy nauczymy się rozpoznawać i pielęgnować tę cenną cechę, nigdy nie stracimy z oczu prawdy o tym, że nasza egzystencja nie ogranicza się do teraźniejszości i że to, czym się staniemy w przyszłości, w ogromnej mierze zależy od tego, co robimy teraz.

Oddychanie

A jak, bhikkhu, mnich trwa kontemplując ciało jako ciało? Otóż mnich udaje się do lasu, pod samotne drzewo lub do pustej chaty i tam siada; krzyżuje nogi, prostuje ciało i skupiając uwagę z przodu, uważnie bierze wdech, uważnie robi wydech.

Ustaliwszy cztery podstawy uważności, Budda zaleca wyjątkowo dostępną metodę rozwijania uważności: świadomość oddychania (2). Jej **dostępność** ma ogromne znaczenie. Prawda jest taka – i lepiej spójrzmy jej prosto w oczy – że rozwijanie dowolnego rodzaju uważności nie jest rzeczą łatwą. Dlatego Budda zachęca, aby rozpocząć od rozwoju świadomości tego aspektu naszych doświadczeń, który jest nam najbliższy – od ciała. Nawet to nie jest tak łatwe, jak by się wydawało. „Świadomość ciała" jest pierwszą z czterech podstaw, ale trudno jest skupić uwagę na całym ciele – jest ono przecież tak bardzo złożone i dzieje się w nim tyle różnych procesów jednocześnie. Dlatego na drodze do świadomości ciała w całej jego złożoności najlepiej jest zacząć od skoncentrowania się na oddechu. Oddychanie jest prostą czynnością fizyczną i przez to może być względnie stabilnym obiektem uwagi, który nas nie tylko uspokaja, ale i jest w stanie utrzymać nasze zainteresowanie. Jest punktem wyjścia, z którego przechodzimy do świadomości doznań w ciele, a nawet uczuć i myśli, znacznie subtelniejszych i trudniejszych do obserwacji.

Oddech jest dla nas dostępny w każdej chwili życia i kiedy jesteśmy go świadomi, działa na nas uspokajająco w chwilach

stresu, o czym dobrze wiemy dzięki popularnej w naszym kręgu kulturowym radzie: „Weź głęboki oddech”. Jednak w buddyjskich krajach powszechnie praktykuje się bardziej systematyczną świadomość oddechu w medytacji zwanej w języku palijskim *anapana-sati* – uważność podczas oddychania. Niektórzy twierdzą, że tę właśnie medytację praktykował Budda w momencie uzyskania Oświecenia. W sutcie *Satipatthana*, Budda od razu przechodzi do opisu, jak mnich ma ją praktykować. Powinien udać się w głąb lasu albo znaleźć jakieś drzewo lub odosobnione miejsce. Następnie powinien usiąść w siadzie skrzyżnym, wyprostować plecy, „skupić czujną uwagę z przodu” i zacząć obserwować oddech. W ten sposób na samym początku dowiadujemy się, że trzy elementy – właściwe miejsce, właściwa pora i właściwa pozycja – są bardzo ważne dla udanej medytacji.

Wynika z tego, że właściwym miejscem jest takie, które zapewnia nam odosobnienie. W czasach Buddy oczywiście było mnóstwo miejsca w lasach, gdzie medytujący mogli spokojnie siedzieć przez długi czas i na pewno nikt im tam nie przeszkadzał, ale osobiście uważam, że instrukcja Buddy oznacza tu coś więcej. Trzeba sobie wyobrazić, z czym wiązało się podjęcie takiej praktyki, jeśli medytujący żył w tradycyjnej hinduskiej rodzinie, będącej ostoją społeczeństwa bramińskiego w czasach Buddy. Zgiełk i hałas panujący w indyjskich wioskach zdecydowanie nie sprzyjał rozwijaniu mentalnego spokoju, tak samo jak moralny i psychologiczny wpływ rodziny nieprzychylnej praktykom duchowym. Nawet w dzisiejszych Indiach, jeśli ktoś żyje w tradycyjnej wielopokoleniowej rodzinie, jest mu bardzo trudno pokierować swoim życiem wbrew dyktatowi rodziny. Dla wszystkich poszukujących przebudzenia do prawdy porzucenie domu i rodziny, pójście do lasu, aby zapewnić sobie spokojne i odosobnione miejsce –

przynajmniej na jakiś czas – było i nadal jest poważnym wyzwaniem.

Na Zachodzie znalezienie samotności w dzisiejszych czasach też jest wyzwaniem, chociaż „samotność" oznacza dla nas bardziej wytchnienie od świata i jego trosk niż dosłowne odizolowanie się od ludzi. W rzeczywistości, towarzystwo osób, które podążają tą samą duchową ścieżką, co my, jest wspaniałą zachętą, zwłaszcza dla początkujących. Aby medytować w samotności, trzeba dobrze wiedzieć, co się robi, i mieć w sobie ogromną determinację. Inaczej bardzo szybko pojawiają się zniechęcające wątpliwości, czy dobrze pracujemy, a brak doświadczonego przewodnika może doprowadzić do całkowitej utraty zainteresowania medytacją w ogóle. Chociaż polecenie znalezienia drzewa, pod którym można by usiąść, niewątpliwie sugeruje poszukanie miejsca, gdzie nikt nam nie będzie przez jakiś czas przeszkadzał, to niekoniecznie oznacza pójście w głąb lasu lub odseparowanie się od innych medytujących.

Nawet w czasach Buddy ludzie nie zawsze medytowali w samotności. W palijskich suttach znajdujemy imponujące opisy sytuacji, kiedy Budda siedział i medytował wspólnie ze swymi uczniami, czasami w towarzystwie ogromnej ich liczby. Natykamy się na taką scenę na początku sutty *Sammaññaphala*. W noc pełni księżyca król *Adziatasattu* każe osiodłać pięćset słoni i wyrusza z królewską świtą w las na poszukiwanie Buddy. Podróż przez ciemny las trwa bardzo długo i króla, który ma mocno nieczyste sumienie, dręczą wszelkiego rodzaju obawy. Jednak wreszcie znajdują Buddę, siedzącego i medytującego w towarzystwie 1250 mnichów – wszyscy idealnie skoncentrowani i rozciągający się przed królem jak ogromne czyste jezioro. Jak mówi sutta, niezwykła cisza sprawiła, że pełnego poczucia winy króla – który zamordował ojca, aby objąć tron – ogarnęło nieopisane przerażenie, od którego włosy zjeżyły mu się na

głowie. Poruszyła go na tyle mocno, że od razu poprosił Buddę, aby przyjął go na świeckiego ucznia (v).

Od tamtej pory buddyści wszystkich tradycji – zwłaszcza w szkołach zen, które kładą szczególny nacisk na medytację – doceniają korzyści płynące ze wspólnego praktykowania. Na Zachodzie często się zdarza, że początkujący kupuje sobie jakiś podręcznik i uczy się medytacji z książki, zaczynając praktykę samotnie w komfortowych warunkach własnego domu – nie jest to jednak zalecane. Z książki nie można się zorientować, jak doświadczony jest jej autor, i żadna książka nie opisze wszystkich ewentualności. Ponadto grozi to sytuacją, że skończy się na czytaniu o buddyjskiej medytacji i adept nigdy się do niej praktycznie nie zabierze. Z pewnością można nauczyć się z książki podstawowych technik, warto jednak, jeśli tylko jest to możliwe, poszukać sobie nauczyciela medytacji i innych osób, z którymi będzie można wspólnie praktykować.

Jeśli chodzi o instrukcję Buddy, mówiącą że mnich powinien siedzieć ze skrzyżowanymi nogami, postawa ta jest zalecana, ponieważ umożliwia lepsze, bardziej równomierne niż w innych pozycjach rozłożenie ciężaru ciała, dzięki czemu jest stabilna i pozwala siedzieć wygodnie przez dłuższy czas. Niestety, o ile dla ludzi żyjących w czasach Buddy w tamtej kulturze siad skrzyżny na podłodze był czymś naturalnym, dla nas na Zachodzie jest to znacznie trudniejsze. W takim przypadku można usiąść na podłodze lub na krześle w dowolny sposób, byle był stabilny i wygodny. Nawiasem mówiąc, jest to kolejny powód, aby zgłosić się na kurs medytacji – otrzyma się tam pomoc w znalezieniu najlepszej dla nas postawy medytacyjnej.

Następnie mnichowi radzi się, aby utrzymywał „czujną” uważność i skupił uwagę „z przodu”. Niektórzy komentatorzy sugerują, że jest to instrukcja, żeby być świadomym oddechu, który właściwie odbywa się z przodu – ale to znaczenie

prawdopodobnie nie jest aż tak dosłowne i odnosi się po prostu do zachowania nieprzerwanej koncentracji. Podobną instrukcję zachowania dostaje mnich, kiedy idzie po jałmużnę – ma stale patrzeć na ziemię, nie dalej niż dwa metry do przodu, i nie rozglądać się na boki, ani w lewo, ani w prawo. Taka dyscyplina jest bardzo dobrym przygotowaniem do medytacji, gdyż pomaga utrzymać świadomość tego, co się robi i dlaczego, oraz nie pozwala umysłowi zabłąkać się w jakieś niepożądane myśli.

Biorąc długi wdech, mnich rozumie: „Biorę długi wdech”; lub

robiąc długi wydech, mnich rozumie: „Robię długi wydech”.

Biorąc krótki wdech, mnich rozumie: „Biorę krótki wdech” lub

robiąc krótki wydech, mnich rozumie: „Robię krótki wydech”.

W żadnym tekście nie zapisano precyzyjnych szczegółów dotyczących świadomości oddychania, być może dlatego, że wszystkie szczegóły praktyki tradycyjnie były przekazywane ustnie z nauczyciela na ucznia. Można uznać, że kontynuacją tej tradycji jest nauczanie medytacji na zajęciach grupowych. Ale najlepszą metodą na początek jest prawdopodobnie tradycyjna therawadyjska praktyka *anapana-sati*. Dzieli się ona na cztery etapy, z których dwa pierwsze obejmują liczenie oddechów, co ma powstrzymać umysł od wędrowania i pomóc medytującemu zachować świadomość dynamicznej choć subtelnej regularności oddychania. W pierwszym etapie liczenie odbywa się na koniec każdego wydechu. Według komentarzy odpowiada to tej frazie w sutcie *Satipatthana*, która opisuje, jak medytujący wie: „Biorę długi wdech”.

Nie ma nic świętego w tym liczeniu – w zasadzie nie jest ważne, do ilu liczymy. W niektórych tradycjach w ogóle nie liczy

się oddechów – jest na przykład metoda tajska, gdzie zapobiega się ucieczkom umysłu, łącząc wdech i wydech przez wymawianie sylab „*buddh*" i „*dho*" („*buddho*" znaczy 'przebudzony'). Inne tradycje posuwają się do przeciwnej skrajności – niektórzy tybetańscy jogini liczą w nieskończoność, nawet do wielu tysięcy. W samej sutcie *Satipatthana* nie ma najmniejszej wzmianki o liczeniu, ale najlepszą metodą dla początkującego będzie prawdopodobnie liczenie oddechów w grupach po dziesięć, tak jak jest przyjęte w tradycji therawadyjskiej. Liczenie do pięciu lub mniej niepotrzebnie ogranicza umysł, a przy liczeniu powyżej dziesięciu zbyt wiele uwagi musimy poświęcić pamiętaniu do ilu doliczyliśmy.

Chociaż trzeba uważać, aby liczenie nie pochłonęło nas tak bardzo, że całkiem zapomnimy o koncentracji na oddychaniu, jest to w sumie dobry pomysł, żeby liczyć na początkowym etapie praktyki. Osobom doświadczonym w medytacji liczenie najczęściej zakłóca koncentrację, ale w takich przypadkach rezygnacja z niego przychodzi w sposób naturalny. Jeśli chce się zmodyfikować praktykę, trzeba umieć rozpoznać osiągnięty stan koncentracji i wiedzieć, co zrobić, aby go pogłębić. Wymaga to jednak sporego doświadczenia. Względnie początkującym może się wydawać, że są skoncentrowani, podczas gdy w rzeczywistości wpadli w lekką drzemkę, kiedy ich myśli wędrowały sobie tu i tam. Niektórym nowicjuszom faktycznie udaje się osiągnąć stan głębokiej medytacji, ale rzadko udaje im się pozostać długo skoncentrowanym. Najlepiej zastosować systematyczną metodę, która pomoże zachować dynamikę praktyki.

Po ugruntowaniu pierwszego etapu sutta mówi, że medytujący wie, iż bierze krótki wdech. Można to odnieść do drugiego etapu praktyki *anapany*, w której lekko zmienia się nacisk na liczenie teraz przed każdym wdechem, a nie po każdym wydechu. Przypuszczalnie zgodność pomiędzy

instrukcjami sutty w tym punkcie i dwoma pierwszymi etapami metody *anapany* wynika z tego, że oddech w pierwszym etapie ma naturalną tendencję do wydłużania się, a w drugim do skracania się. Nie należy jednak celowo wydłużać lub skracać oddechów – trzeba je tylko obserwować, liczyć jeden po drugim i w miarę tej obserwacji stawać się coraz bardziej świadomym całego procesu oddychania.

Na początkowych etapach medytacji większość wysiłku skierowana jest na połączenie zasadniczo odmiennych energii umysłu i ciała, a to wymaga rozpoznania różnych sposobów, jakie stosuje umysł opierając się procesowi pogłębiania koncentracji. Te formy oporu tradycyjnie nazywane są pięcioma przeszkodami – zwątpienie, pragnienia zmysłowe, niechęć, lenistwo z otępieniem oraz niepokój. Więcej na temat tej destabilizującej listy przeszkód będzie powiedziane w późniejszym rozdziale. Teraz niech nam wystarczy stwierdzenie, że na początku wysiłek medytującego polega głównie na ich unikaniu.

W swym komentarzu do sutty *Satipatthana*, Buddhaghośa – sławny badacz tekstów palijskich, żyjący w 4 wieku n.e. – porównuje umysł na tym etapie do cielaka chowanego do tej pory na mleku matki, który właśnie został od niej zabrany i przywiązany do słupka. Na początku skrępowany i zdenerwowany nieznanym mu otoczeniem cielak szarpie się na wszystkie strony, próbując uciec, ale szamocze się na próżno, gdyż jest mocno trzymany przez linę przywiązaną do słupa. Lina to oczywiście symbol uważności. Jeśli uważność jest mocna, umysł w końcu osiągnie stan, w którym pogodzi się z sytuacją i – tak jak narowisty cielak – przestanie się wyrywać, uspokoi i zajmie się wyłącznie obserwowaniem przepływu wdechów i wydechów.

Chociaż silna i niezłomna wobec rozproszenia uwagi, to jednak uważność nie jest ani zaciekła, ani agresywna w

spokojnym oswajaniu krnąbrnego umysłu. Tak jak lina, uważność odznacza się pewną elastycznością. Jeśli uwaga jest zbyt sztywno skupiona na obiekcie medytacji, to subtelne stany koncentracji będą miały niewielką szansę na pojawienie się. Celem jest stopniowy proces zjednoczenia – trzeba zdecydowanie kierować swoimi energiami, dopóki się harmonijnie nie połączą w jednym punkcie bez wysiłku i napięcia, pozwalając, aby pochłonęło nas samo oddychanie. Głębokie zadowolenie doprowadzi nas wtedy w naturalny sposób do koncentracji, kiedy znikną wszelkie ślady rozproszenia uwagi.

> *Ćwiczy w ten oto sposób: „Zrobię wdech, odczuwając całe ciało (oddechu)”; ćwiczy w ten sposób: „Zrobię wydech, odczuwając całe ciało (oddechu)”. Ćwiczy w ten sposób: „Zrobię wdech, utrzymując ciało w bezruchu”(3); ćwiczy w ten sposób: „Zrobię wydech, utrzymując ciało w bezruchu”. Jak zręczny tokarz lub jego czeladnik, kiedy wykonuje długi obrót, rozumie:„Robię długi obrót”; a wykonując krótki obrót, rozumie:„Robię krótki obrót”.*

W metodzie *anapany* po pierwszych dwóch etapach praktyki następują dwa kolejne, w trakcie których świadomość oddychania staje się coraz subtelniejsza. W trzecim etapie całkowicie porzucamy liczenie i zwracamy uwagę na całość procesu oddychania, doświadczając wdechów i wydechów unoszących się i opadających nieprzerwanie i bez wysiłku jak wielka fala na oceanie. Śledzimy wdech, kiedy przechodzi do płuc, czujemy go tam i nadal w pełni go doświadczamy, kiedy zamienia się w wydech.

Zwróćcie uwagę, że użyty w tekście czas przyszły – „Zrobię wdech” – sygnalizuje tylko zamiar medytującego i w żadnym razie nie sugeruje, że oddech powinien być w jakikolwiek sposób kontrolowany. Nie należy też traktować dosłownie tego nakazu

werbalizacji, nawet milczącej – jeśli osiągniemy stan głębokiej koncentracji, w ogóle nie będzie w nim żadnej aktywności mentalnej. Inne potencjalne źródło nieporozumień to zwrot „całe ciało oddechu", które oznacza po prostu cały oddech, a nie jakiś jego subtelny odpowiednik w ciele fizycznym, taki jak indyjskie pojęcie *prany*. Kiedy doświadczamy całego oddechu, nie jest to świadomość z zewnątrz, tylko całkowite doświadczanie – identyfikujemy się z oddechem.

Po pewnym czasie ten subtelny etap ustępuje czwartemu etapowi praktyki, jeszcze subtelniejszemu. Teraz skupiamy uwagę na pierwszym dotknięciu oddechu w okolicach nozdrzy lub górnej wargi, utrzymując delikatną, bardzo szczegółowo obserwowaną świadomość dotyku oddechu podczas brania wdechu i robienia wydechu. Buddhaghośa porównuje to do stolarza piłującego drewno, który nie koncentruje się na pile przesuwanej tam i z powrotem, tylko na miejscu, gdzie ostrze piły wrzyna się w drewno.

Sama sutta stosuje porównanie do zręcznego tokarza, który precyzyjnie wie, jaki robi obrót – długi czy krótki. Dla większości z nas to odniesienie jest trochę niejasne, ale Budda często używał obrazowych analogii do różnych aspektów codziennego życia na wsi, które za jego czasów były natychmiast jasne dla hinduskich wieśniaków. Zasadnicza idea tokarstwa pozostaje niezmieniona do dziś. Tokarz obrabia kawałek drewna obracając go z pewną prędkością i przykładając do obracanej powierzchni różne narzędzia tnące. W czasach Buddy była to prosta czynność, w wyniku której wąski pasek drewna odcinano od obracanej kłody krótkim lub długim obrotem. Całą swoją uwagę tokarz musi skupić w miejscu, gdzie obraca się drewno, co wymaga nieprzerwanej koncentracji, ponieważ chwila nieuwagi spowoduje nacięcie na drewnie, które trudno będzie usunąć. W podobny sposób, dzięki technice medytacyjnej uważność staje się coraz subtelniejsza i stajemy się coraz

bardziej świadomi oddychania. Kiedy fizyczne i mentalne energie osiągną stan niezmąconego spokoju i dynamicznej równowagi, następuje stopniowa identyfikacja z oddechem aż do chwili, kiedy procesowi oddychania towarzyszy już tylko najsubtelniejsza aktywność mentalna. Jesteśmy w stanie prostej i intensywnej świadomości.

Kiedy dopiero zaczynamy praktykę, doświadczanie oddechu będzie mniej więcej takie samo jak zwykle, ale kiedy medytacja „wrzuca wyższy bieg", oddech jest postrzegany w subtelniejszy sposób i staje się o wiele bardziej interesujący, jak gdyby był całkiem nowym doświadczeniem. Jest to sygnał, że wchodzimy w fazę znaną jako koncentracja dostępu –*upaćara samadhi* – stan, w którym medytacja staje się lekka, radośniejsza, a zakłócenia łatwiej rozpoznać i usunąć. Czujemy się pełni energii, jakbyśmy unosili się w powietrzu lub rozszerzali, a wszystko płynie naturalnie i łatwo.

Tej fazie mogą towarzyszyć doświadczenia zwane *samapatti*. Są one trudne do opisania, gdyż u każdej osoby objawiają się inaczej i w różnym czasie. Mogą przybrać formę wizualną – na przykład ujrzymy jakieś światło pod zamkniętymi oczami – lub pojawi się jakiś symbol stanu naszej świadomości. Wszystkie te zjawiska są tylko oznaką pogłębiania się koncentracji. Trzeba je wtedy zignorować, nie zatrzymywać się na nich i zbytnio się nimi nie interesować, tylko jeszcze bardziej skupić się na oddychaniu.

Stopniowo, jeśli utrzymamy dynamikę koncentracji, będziemy mogli pójść trochę dalej i osiągnąć stan pełnego mentalnego wchłonięcia, czyli *appana-samadhi*, znany też w palijskim jako *dźhana*, a w sanskrycie jako *dhjana*. *Dhjana* to wejście w niezwykle istotny etap wykraczający poza psychologiczny proces integrowania swoich odmiennych aspektów w stan prawdziwej koncentracji. Jeśli uda się nam utrzymać ten stan wchłonięcia, nie jesteśmy już zakotwiczeni w

zmysłach fizycznych – trzeba jednak powiedzieć, że to stwierdzenie ma więcej sensu, kiedy się tego doświadcza, niż kiedy się o tym mówi. Wchłonięcie w *dhjanie* jest z natury przyjemne. Jest to niesłychanie pozytywny stan integracji i harmonii, który pozwala wkroczyć naszej świadomości – przynajmniej tymczasowo – na poziom prawdziwie duchowego doświadczenia. Ma też skutki długotrwałe – nazywa się go czasami „doniosłą" karmą, tzn. że ma potężne pozytywne konsekwencje karmiczne. Błędem jest sądzić, że *dhjana* to stan bierny, umiarkowany, przynoszący nieokreślony przyjemny odpoczynek. Jest to stan potężny i aktywny. Przy całej swej pozytywności, *dhjana* w żadnym wypadku nie jest ostatecznym celem świadomości oddychania. Jej główne znaczenie polega na tym, że jest podstawą do rozwoju wglądu transcendentalnego.

> *W ten sposób trwa, kontemplując ciało jako ciało wewnątrz, lub trwa, kontemplując ciało jako ciało na zewnątrz, lub trwa kontemplując ciało jako ciało jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. W ten sposób trwa, kontemplując w ciele jego pojawiające się czynniki, w ten sposób trwa kontemplując w ciele jego przemijające czynniki, w ten sposób trwa kontemplując w ciele zarówno jego pojawiające się jak i przemijające czynniki. Teraz świadomość, że „jest ciało" jest w nim ugruntowana do takiego stopnia, że istnieje już tylko czyste zrozumienie i czysta uważność. W ten sposób trwa bezstronny i nieprzywiązany do niczego w świecie. W taki oto sposób mnich trwa, kontemplując ciało jako ciało.*

Sposób, w jaki opisywane są buddyjskie praktyki medytacyjne, może sugerować, że jedne z nich mają służyć rozwojowi koncentracji (*samatha*), a inne rozwojowi wglądu (*wipassana*). Jednak w rzeczywistości wszystkie te praktyki stanowią jeden spójny system rozwoju umysłu, prowadzącego do

wyższych stanów świadomości. Ostatecznym celem wszystkich buddyjskich praktyk jest wgląd transcendentalny, dlatego nie jest potrzebne wyznaczanie bardzo wyraźnej granicy między medytacjami *samatha* i *wipassana*. Zasadniczo jest to taki sam proces – zaczynamy od uświadomienia sobie aspektów istnienia najbardziej dla nas oczywistych (własnego ciała i jego funkcji), a potem zawężamy pole koncentracji, aby rozwijać *dhjany*. Ten etap przygotowawczy może obejmować świadomość oddychania albo *metta-bhawanę* (rozwijanie życzliwości) lub nawet praktykę tradycyjnie zwaną *wipassaną* – na przykład praktykę sześciu elementów. Niezależnie od wybranej metody, jeśli aspekt refleksyjny praktyki ma być skuteczny, pierwszym krokiem musi być rozwój koncentracji. Po początkowym zawężeniu obszaru skupienia, co pozwala pogłębić doświadczenie, następnie obszar ten zwiększamy, aby poszerzyć zakres wizji, umieszczając swoje doświadczenie intensywnej pochłaniającej koncentracji w szerszej perspektywie *wipassany*. Bez tych dwóch aspektów – zharmonizowania świadomości i rozwijania wglądu – żaden system medytacyjny nie jest kompletny.

Zwykle nie traktujemy świadomości oddychania za praktykę wglądu, choć w zasadzie tym właśnie ona jest, w tym samym stopniu, co praktyki najczęściej zwane *wipassaną*. Opis praktyki w sutcie *Satipatthana* z pewnością sugeruje, że tak jest. *Wipassana* jest w sutcie przedstawiona jako etap medytacji, który w naturalny sposób następuje po osiągnięciu koncentracji i spokoju, ugruntowanych dzięki świadomości oddychania. Ten fragment sutty wykracza poza techniczny opis rozwijania koncentracji na oddechu i przechodzi do serii ogólniejszych refleksji dotyczących natury oddychania – kontemplacji oddechu wewnątrz i na zewnątrz oraz czynników pojawiania się i przemijania oddechu. Dzięki tym refleksjom – taka jest ich intencja – w końcu dochodzimy do zrozumienia zasadniczej kruchości procesu oddychania.

Jest więc możliwe połączenie refleksji na temat oddechu z procesem jego fizycznego doświadczania. Chociaż takie refleksje są w sutcie *Satipatthana* sugerowane, o tym refleksyjnym podejściu rzadko wspomina się w tradycji therawadyjskiej, podczas gdy w mahajanie praktyki *wipassany*, takie jak praktyka sześciu elementów, zwykle zaczynają się tam, gdzie kończy się praktykowanie świadomości oddychania.

Bez wątpienia można uznać, że praktyka sześciu elementów oferuje wszechstronniejszą metodę ukierunkowywania tych samych refleksji. Jednak kontemplowanie natury oddechu jest zasadniczo kontemplowaniem tego, co w tradycji buddyjskiej określa się jako trzy *lakszany* (palijski: *lakkhana*), trzy cechy czy też „znaki" charakterystyczne dla egzystencji ziemskiej, która jest nietrwała, niesatysfakcjonująca i niesubstancjalna. Cóż może być bardziej bezpośrednio związane z wglądem niż te trzy cechy? Sutta poucza medytującego, aby trwał „kontemplując w ciele jego pojawiające się lub przemijające czynniki". Znaczenie instrukcji jest całkiem proste – trzeba kontemplować wszystkie czynniki lub uwarunkowania, które prowadzą do zaistnienia procesu oddychania, i bez których oddechu po prostu nie ma. W zasadzie jest to rozpoznanie zależnej natury oddechu. Oprócz uświadomienia sobie fizjologicznych uwarunkowań wpływających na wdech i wydech, można też kontemplować fakt, że oddychanie – jako element nierozerwalnie związany z ciałem jako całością – jest ostatecznie także zależne od ignorancji i pragnień, które zgodnie z prawem karmy spowodowały zaistnienie ciała.

Kontemplując dalej, sama nietrwałość ciała jest powodem tego, że jest ono niesatysfakcjonujące. Jest to druga z trzech cech egzystencji uwarunkowanej – prawda o tym, że wszystkie rzeczy uwarunkowane są niesatysfakcjonujące, a nawet potencjalnie bolesne, ponieważ nie istnieją wiecznie. Oddech, tak samo jak ciało, pojawia się i przemija, więc któregoś dnia nasze

oddychanie – i nasze życie – zakończą się. Aby jasno pojąć tę refleksję, trzeba sobie uświadomić, że oddychanie jest z natury niezwykle kruche i – tak jak ciało – jest czymś delikatnym, wrażliwym i zawsze podatnym na nieprzewidywalne siły świata przyrody.

Tę wrodzoną niestabilność dzielimy ze wszystkimi czującymi istotami – a w rzeczywistości ze wszystkim, co istnieje – i prawdopodobnie o to właśnie chodzi w tym fragmencie sutty, który wzywa do kontemplowania ciała „wewnątrz" i „na zewnątrz". Nie można wykluczyć interpretacji, że oznacza to przyglądanie się ciału z zewnątrz i jednoczesne subiektywne doświadczanie go wewnątrz. Zwykle jednak interpretuje się to jako kontemplację fizycznych doświadczeń innych osób. Na późniejszych etapach świadomości oddychania, kiedy będziemy się koncentrować bardziej na rozwijaniu wglądu, możemy sobie przypomnieć, że wszystkie inne żyjące istoty (a przynajmniej te, które mają układ oddechowy) oddychają tak samo jak my. Dzięki temu pielęgnujemy w sobie poczucie wspólnoty z wszystkimi innymi formami życia. O ile mi wiadomo, ten rodzaj refleksji nie stanowi jakiejś szczególnej części świadomości oddychania w formie, w jakiej się ją zazwyczaj praktykuje, tylko jest naturalnie pojawiającym się rezultatem długotrwałej praktyki. Po prostu nagle uświadamiamy sobie, że tak jak my bierzemy wdech i robimy wydech, to samo robią inne istoty. Praktykowana w ten sposób świadomość oddechu umożliwia skorygowanie wyobcowanego i jednostronnego podejścia do życia duchowego. Szkoda, że nie jest praktyką standardową.

Snując refleksje o tym, że wdychamy to samo powietrze, co wszystkie inne oddychające istoty, i że składamy się z tych samych elementów materialnych, zbliżamy się do trzeciej cechy egzystencji uwarunkowanej – faktu, że rozróżnienie, jakie czynimy między sobą i innymi, jest bardzo arbitralne. Jest to

prawda o niesubstancjalności, o tym, że oddzielne i trwałe „ja" jest tylko iluzją. Nasze istnienie zależy od innych ludzi i jesteśmy tacy sami jak oni. Po naszej śmierci elementy materialne, z jakich się wszyscy składamy, ponownie rozproszą się we wszechświecie. Dlatego sutta, mówiąc o ciele mnicha, nie używa sformułowania, że jest to „jego" ciało, tylko po prostu „ciało". Nie ma tu mowy o „ja" ani „moje". Po prostu jest ciało. Ten rodzaj refleksji nie służy temu, żebyśmy się zrazili do własnego ciała i popadli w alienację, tylko żebyśmy spróbowali spojrzeć na nie jako bezosobowy proces, jako część pojawiania się i przemijania wszystkiego we wszechświecie. Jest to kolejny krok w kierunku poczucia wspólnoty z innymi istotami.

W ten sposób sutta prowadzi medytującego przez etapy *samatha*, które uspokajają i integrują świadomość wokół oddychania, następnie przez różne poziomy pochłaniającej koncentracji i dalej do kontemplacji inherentnych prawd o egzystencji uwarunkowanej, przygotowując go do pojawienia się wglądu transcendentalnego. Bardzo trudno jest wyjaśnić, na czym polega ten wysiłek, który pozwoli rozwinąć wgląd w medytacji. Trzeba aktywnie szukać wglądu w prawdziwą naturę wszystkiego, ale bez szukania w jakimś konkretnym kierunku czy w jakiś konkretny sposób. Jest to rodzaj aktywnej chłonności – aktywnie otwieramy się na wgląd. Oba aspekty praktyki – otwartość na wszystko, co jest na zewnątrz nas, oraz aktywne poszukiwanie – są jednakowo ważne. Poszukiwanie wglądu wymaga trudu – nie wysiłku intelektualnego, ale medytacyjnego, intuicyjnego szukania. Nie należy dociekać intelektualnie natury rzeczywistości, tylko starać się ją bezpośrednio ujrzeć.

Nie chcę przez to powiedzieć, że wgląd na pewno nastąpi w trakcie praktykowania wglądu. Zdarza się, że ktoś za bardzo się stara albo stara się w niewłaściwy sposób. Kiedy zmniejszy swój wysiłek, dynamika praktyki może nadal się kumulować i wgląd nastąpi jak grom z jasnego nieba podczas tak prozaicznej

czynności jak obieranie ziemniaków. Wgląd może nastąpić w każdej sytuacji – pozytywnej lub negatywnej, przyjemnej lub bolesnej. Jedyne, co jest do niego potrzebne, to uważność.

Dlatego ten fragment sutty mniej mówi o tym, co robić, kiedy się siedzi w medytacji, a więcej o tym, co się z niej wynosi. Być może dlatego jest tak zwięzły. Prawdopodobnie nie chodzi w nim o zalecenie dogłębnego praktykowania *wipassany* na zakończenie świadomości oddychania, tylko o podkreślenie, że uważność, zwłaszcza w swym bardziej refleksyjnym i wnikliwym wymiarze, powinna być przeniesiona we wszystkie dziedziny naszego doświadczania. Uważności nie praktykuje się tylko siedząc pod drzewem w lesie, czy w jakimkolwiek innym miejscu, gdzie zdecydowaliśmy się medytować. Po oczyszczeniu i zjednoczeniu świadomości za pomocą praktyki uważnego oddychania trzeba sobie uświadomić, że oddech jest bardzo kruchy i niepewny, a potem cały czas tę świadomość utrzymywać. Ten fragment sutty przygotowuje grunt do tego, co ma nastąpić później, czyli do konieczności przeniesienia praktyki uważności z medytacji siedzącej do codziennego życia. Sugeruje, że ciągłość trzeba ugruntowywać, stając się świadomym nietrwałości ciała, jego cech wewnętrznych i zewnętrznych oraz jego istnienia po prostu jako ciała, niezależnie od naszych mentalnych konstrukcji z nim związanych.

Życie

A więc, bhikkhu, kiedy mnich idzie, rozumie: „teraz idę”; kiedy stoi, rozumie: „Teraz stoję”; kiedy siedzi, rozumie: „Teraz siedzę”; kiedy leży, rozumie: „Teraz leżę”; w każdej pozycji ciała, jaką przyjmie, rozumie ją…

Mnich idąc naprzód lub wracając, robi to z pełną świadomością; patrząc przed siebie lub patrząc w bok, robi to z pełną świadomością; kiedy się pochyla lub przeciąga, robi to z pełną świadomością; nosząc szaty i trzymając miskę, robi to z pełną świadomością; czy je, czy pije, żuje czy delektuje się czymś, robi to z pełną świadomością; kiedy załatwia swoje potrzeby naturalne, robi to z pełną świadomością; kiedy idzie, stoi, siedzi, zasypia czy budzi się, mówi czy milczy, robi to z pełną świadomością.

Medytacja jest powszechnie uważana za praktykę korzystną pod każdym możliwym względem, ale niewiele osób zdaje sobie sprawę, że może ona, a nawet powinna, spowodować fundamentalną zmianę. W praktyce, dla większości ludzi idea kardynalnej zmiany nie jest bynajmniej zachęcająca, co niewątpliwie jest główną przyczyną, dla której wielu nauczycieli medytacji bardziej podkreśla ogromną poprawę, jaką medytacja może przynieść w takich sprawach jak umiejętność skoncentrowania się, zdrowie, panowanie nad sobą a nawet sukcesy zawodowe. Wygląda na to, że medytacja usprawni nasze

funkcjonowanie w dowolnej dziedzinie, poczynając od gry w tenisa aż do obrotu akcjami i obligacjami. Kiedyś słyszałem nawet, jak pewien słynny w latach 60-tych guru sugerował, że dzięki medytacji milioner może oczekiwać jeszcze większego bogactwa. Jest jednak wielkim błędem wyobrażanie sobie, że można rozwijać się duchowo, nie zmieniając stylu życia i pracy. Przemiana przenika każdy aspekt życia duchowego – musimy więc być przygotowani na zmiany.

Nie ulega wątpliwości, że praktykując świadomość oddychania rzeczywiście uzyskujemy większą samokontrolę i stajemy się skuteczniejsi w naszych działaniach – przynajmniej tych, które mają wymiar etyczny. Jeśli niektóre nasze zachowania są nieetyczne, stopniowo zaczynamy dostrzegać ich niezręczność i czujemy się coraz bardziej nieswojo kontynuując je. Jak już widzieliśmy, uważność jest z natury etyczna, a jej podstawą jest zrozumienie czynów i ich konsekwencji, wykraczające poza małostkową i przyziemną potrzebę odniesienia sukcesu w karierze zawodowej. Uważność jest zasadniczo rozwijaniem nieprzerwanego przepływu pozytywnych stanów umysłu. Kiedy medytacja staje się częścią codziennego życia, wtedy niektóre nasze działania zaczynają nas niepokoić i nam przeszkadzać, nawet jeśli się w ogóle nad nimi nie zastanawialiśmy.

Sutta *Satipatthana* zajmuje się życiem w o wiele bardziej szczegółowy sposób niż tylko pod kątem tego, czy nasze czyny są etyczne czy też nie. Tekst mówi o tym w niebywale prostych słowach – świadomość ciała polega na tym, że jesteśmy uważni i w pełni świadomi absolutnie każdego swojego ruchu, pozycji i czynności. Kiedy stoimy, wiemy, że stoimy. Kiedy siadamy, wiemy, że siadamy. Wydaje się to tak oczywiste, że aż nie warto o tym mówić. Jak moglibyśmy nie zauważać tak prostych czynności? Kiedy idziemy, stoimy lub siadamy, czy naprawdę nie wiemy, że to robimy? Oczywiście, że do pewnego stopnia zdajemy sobie z tego sprawę, gdyż inaczej cały czas

wpadalibyśmy na słupy od latarni – ale tak naprawdę nie jesteśmy wtedy świadomi ruchów ciała, gdyż nasze umysły są przeważnie zajęte zupełnie innymi sprawami. Jeśli się nad tym dobrze zastanowimy, to przyznamy, że większość czasu nie jesteśmy naprawdę świadomi tego, co robimy, na tak podstawowym poziomie. Poza tym, celem nie jest samo bycie uważnym, tylko rozwijanie i podtrzymywanie pewnej *jakości* świadomości. Nie chodzi tylko o to, żeby wykonywać każdą czynność w skupieniu i skutecznie, ale też o to, żeby od świtu do nocy umysł był w stanie nieprzerwanej, pozytywnej, uważnej świadomości.

Łatwo powiedzieć, ale trudniej zrobić, a jeszcze łatwiej pomylić ze stanem alienacji umysłu. Takiej „wyobcowanej uważności" należy unikać za wszelką cenę, gdyż jest to świadomość siebie pozbawiona emocjonalnej głębi. Jesteśmy wtedy w pewien sposób odcięci od tego, co robimy – tylko część nas jest tym zainteresowana, a pozostała część zajmuje się czymś innym lub jest po prostu odłączona od źródeł pozytywnych emocji tak istotnych dla wzrostu duchowego. To taki stan umysłu, w którym jednocześnie próbujemy pisać list, rozmawiać przez telefon i wydawać komuś polecenia, ale robimy to wszystko bez najmniejszego zaangażowania emocjonalnego. Wszystkie zadania jakoś tam są wykonane, jednak jesteśmy ich świadomi tylko na obojętnym, powierzchownym poziomie – jest to sposób życia głęboko niesatysfakcjonujący, w rzeczywistości bolesny, i jako istoty duchowe płacimy za to wysoką cenę. Nawet powszechny zwyczaj załatwiania interesów podczas posiłków lub odbywania poważnych rozmów w trakcie jedzenia niesie w sobie niszczący konflikt między energiami emocjonalnymi i fizycznymi, który często objawia się niestrawnością lub nawet wrzodami żołądka.

Przy odpowiednim planowaniu i należytej dbałości da się uniknąć tego rodzaju sytuacji prawie całkowicie. Idealnie

oznacza to robienie jednej rzeczy na raz, aby móc w pełni zaangażować swoje emocje w wykonanie danej czynności. Przecież z punktu widzenia rozwoju duchowego rodzaj zadania nie ma żadnego znaczenia. Naszym priorytetem powinien być tylko stopień, do jakiego konkretne zadanie wspiera nieustanny rozwój pozytywnych stanów świadomości.

Nie chcę przez to powiedzieć, że niemożliwe jest połączenie dwóch czynności lub myślenie o jednej rzeczy w trakcie robienia innej. Z wyjątkiem sytuacji, kiedy siedzimy i medytujemy, nasza uwaga zawsze będzie w jakimś stopniu podzielona. Nie ma nic złego w tym, że świadomie postanowimy gruntownie coś przemyśleć w trakcie spaceru, kiedy to będziemy tylko minimalnie świadomi czynności fizycznych. Najważniejsze jest zachowanie harmonii świadomości, która charakteryzuje każdy zręczny stan, tak żeby nasze emocje były w pełni częścią naszej uważności. Nie jest to zimna, obojętna obserwacja ciała ani powierzchowna uważność – jest to świadome doświadczanie sposobu, w jaki się poruszamy, będące ekspresją uważnej pozytywności.

Taką jasność umysłu bardzo ciężko jest osiągnąć nawet w medytacji, nic więc dziwnego, że tak często umyka nam ona w życiu codziennym. W umyśle prawie zawsze panuje zamęt i wzburzenie. Nawet kiedy bardzo chcemy być spokojni i skoncentrowani, bez przerwy o czymś rozmyślamy. Czasami powód jest prosty – nie poświęcamy całej uwagi temu, co akurat robimy. Potrzebny jest wtedy wzmożony wysiłek lub znalezienie jakiejś inspiracji, aby zwiększyć swoje zaangażowanie. Kiedy uprościmy i klarownie zorganizujemy sobie codzienne czynności, wtedy nasze doświadczanie będzie bogatsze emocjonalnie i w miarę wzrastającego skupionego zainteresowania wszystkie przeszkody zaczną w naturalny sposób znikać.

Świadomość oddychania jest uważana za klasyczne remedium na rozkojarzenie umysłu i ktokolwiek spróbuje tej metody szybko odkryje, jak nieustanne i intensywne jest mentalne gadulstwo. Jednak stosowanie tylko techniki świadomości oddychania okazuje się dziwnie nieskuteczne w uspokajaniu wędrującego umysłu. Nawet samo stwierdzenie, że umysł „wędruje" nie uzmysławia skali problemu. W rzeczywistości umysł jest jak dziki wierzgający mustang – im bardziej próbujemy go kontrolować, tym więcej wierzga. Niewykluczone, że skuteczniej uspokoiłby się dzięki medytacji *metta-bhawana*, w której rozwija się pozytywne emocje, lub dzięki praktykom takim jak pudża i recytowanie mantr, ponieważ trudność nie leży w braku koncentracji, tylko w braku emocjonalnej integracji i pozytywności. Kiedy umysł nie czuje spełnienia, nieustannie wędruje, szukając głębszej satysfakcji emocjonalnej lub starając się ukryć przed niepożądanym doświadczeniem emocjonalnym. Mentalne rozkojarzenie uważa się czasami za czynnik kompensujący – nieświadomy protest, kiedy brakuje nam zaangażowania emocjonalnego.

Rozkojarzenie przejawia się na różne sposoby. U niektórych jest to sprawa czysto mentalna. Inni wiercą się, kręcą pierścionkami lub guzikami, drapią się albo ciągną za nos lub bębnią palcami po stole. U zwierząt też występują podobne odpowiedniki syndromu dyslokacji i są one najwyraźniej – jak twierdzą zoologowie – oznaką silnego konfliktu wewnętrznego, co jest prawdopodobnie trafną diagnozą również w odniesieniu do ludzi. Oczywiście u innych osób gadulstwo mentalne objawia się gadulstwem rzeczywistym, na głos. Poznałem kiedyś w Indiach starszą kobietę – ofiarę niepohamowanej kompulsywnej gadatliwości. Mimo nadzwyczajnej elokwencji nigdy nie potrafiła powiedzieć, o co naprawdę jej chodzi, wszystko jedno, na jaki temat mówiła. Miałem wrażenie, że potrzebowała coś z siebie wyrzucić, ale nigdy nie mogła się zdecydować, aby to

wyznać, choć czasem była blisko. W końcu udało mi się dowiedzieć, dlaczego tak się zachowywała, chociaż nie od niej samej. Była lekarzem i przez długi czas opiekowała się swoim chorym mężem aż do jego śmierci. Nie wiem dokładnie, w jakich okolicznościach zmarł jej mąż, ale wydawało się, że ten epizod jej życia nadal był dla niej nierozwiązanym problemem, co objawiało się kompulsywną gadatliwością. Jej nieustanne, niespokojne przeskakiwanie z jednego tematu na następny było objawem emocjonalnego braku, który byłby zaspokojony, gdyby kobieta potrafiła dojrzeć jego prawdziwą przyczynę. Jednak to, czego naprawdę potrzebowała, to nie determinacja, aby skupić uwagę na jednym temacie, ale dobry przyjaciel, któremu mogłaby się zwierzyć i wreszcie zaznać trochę spokoju w umyśle.

To samo dotyczy wewnętrznego gadulstwa mentalnego. Jakoś nigdy nie potrafimy dotrzeć do sedna sprawy, a zmuszanie rozbieganego umysłu do skoncentrowania się też nas tam nie doprowadzi. Praktykowanie świadomości ciała nie polega na zmuszaniu się do czegokolwiek, tylko na znalezieniu jakiegoś głębszego źródła satysfakcji, które uspokoiłoby nasze wewnętrzne pomieszanie. Jeśli czujemy się głęboko i w pełni usatysfakcjonowani emocjonalnie – na przykład, kiedy rozkoszujemy się słuchaniem muzyki albo jesteśmy pochłonięci czytaniem książki – problem mentalnego rozgadania po prostu nie istnieje. Pojawia się tylko wtedy, gdy sytuacja, w jakiej się akurat znajdujemy, nie sprawia nam przyjemności. Tradycyjnym tego symbolem jest bzycząca pszczoła latająca wokół kwiatka. Kiedy owad usiądzie na płatkach i zagłębi się w kwiat szukając nektaru, bzyczenie ustaje. Kiedy jesteśmy zainteresowani, jesteśmy skoncentrowani, a kiedy jesteśmy skoncentrowani, jesteśmy szczęśliwi. Gdybyśmy tylko pozwolili, aby ta prosta analiza cały czas kierowała naszymi poczynaniami,

prowadzilibyśmy bardzo satysfakcjonujące życie, w którym nie byłoby miejsca na mentalne rozkojarzenie.

Kiedy umysł zaczyna się rozpraszać, trzeba zadać sobie pytanie, czy aktualna sytuacja sprawia mi przyjemność. Jeśli odpowiedź brzmi ‘nie’, następnym pytaniem będzie – co muszę zrobić, aby zaczęła sprawiać mi przyjemność? Na przykład, jeśli jesteśmy zajęci rozmową w tym czasie, kiedy umysł zaczyna wędrować, na pewno istnieją konkretne warunki, zewnętrzne lub wewnętrzne, które to powodują. Jedną z przyczyn może być fakt, że cały czas mówi ta druga osoba – trzeba wtedy uczynić wysiłek, aby wziąć bardziej aktywny udział w rozmowie, nawet jeśli będzie to wymagało przerwania przyjacielowi jego monologu. Albo, jeśli nie interesuje nas temat konwersacji, trzeba taktownie zmienić temat. W zasadzie w każdej sytuacji można znaleźć jakiś sposób na zmianę tematu, choć czasami będzie to wymagało myślenia lateralnego.

To samo dotyczy miejsca pracy. Jeśli praca nie jest interesująca lub nie sprawia nam przyjemności, pojawi się mentalne rozkojarzenie jako reakcja na brak zaangażowania emocjonalnego w czynność, którą wykonujemy przez większość czasu. To może być bardzo szkodliwe, zwłaszcza jeśli pod koniec dnia wracamy w tym stanie alienacji umysłowej do domu. Kiedy przychodzimy do domu wyczerpani i zmęczeni, ciężko jest nam wykrzesać z siebie pozytywność, nawet jeśli tego bardzo chcemy. Nie będziemy mogli skoncentrować się na czytaniu, muzyce ani na czymkolwiek bardziej wyrafinowanym, co zwykle nas cieszy, gdyż po prostu nie będziemy mieli energii. Tak jak mówi poeta W. B. Yeats:

> Czymże jest
> trud bogacenia się,
> jak nie spędzeniem nocy
> z nikczemną jędzą,

po której wyczerpany do ostatka
do izby zaniesiony
człowiek w głuchej
trwa rozpaczy (vi).

Jeśli mamy ochotę powiedzieć to samo o swojej pracy, najwyraźniej musimy wykazać trochę inicjatywy.

Nawet jeśli wybraliśmy sobie taki rodzaj pracy, który ma wspierać nasze duchowe aspiracje – tak zwane „właściwe źródło utrzymania", jak to nazywają buddyści – to nadal możemy czuć się niespełnieni emocjonalnie, na przykład dlatego, że narzucamy sobie zbyt szybkie tempo i nie dbamy o to, aby nadal mieć kontakt z tym wszystkim, co jest dla nas źródłem radości. Na pewno nie wytrzymamy długo w „zręcznej" pracy, jeśli nie sprawia nam ona przyjemności. Wszyscy potrzebujemy satysfakcji i inspiracji, jeśli mamy nadal iść duchową ścieżką – nie wszystko, co jest przyjemne, musi być od razu niezręczne. Praktyki religijne mogą nam przynieść wielką radość, tak samo jak muzyka, poezja a w szczególności spotkania z przyjaciółmi. Medytacja też powinna być przyjemnością a nie mordęgą. Jeśli nie znajdujemy przyjemności w życiu duchowym, to wytrzymamy w nim przez jakiś czas mobilizowani siłą woli i intelektualnym przekonaniem, ale ich wsparcie nie będzie trwało w nieskończoność. Konflikt między głosem obowiązku i potrzebą przyjemności w końcu okaże się zbyt wielki.

Dlatego jedyny sposób, aby stać się uważnym, to nauczyć się cieszyć uważnością dla niej samej. Codzienne monotonne czynności, takie jak jedzenie, chodzenie i spanie, mogą dostarczyć głębokiej satysfakcji. Zwrócenie uwagi na to, jak przedmioty wyglądają, jak brzmią lub jakie są w dotyku, uczyni je o wiele bardziej interesującymi. Jest to tak proste a jednocześnie tak trudne. Jeśli poświęcimy więcej uwagi estetycznym wymiarom codziennego życia, nawet najprostsze

czynności staną się interesujące i przyjemne. Weźmy na przykład porę spożywania posiłku – jaką ogromną różnicę może sprawić czysty obrus i wazon z kwiatami na stole. Nawet niedrogie naczynia stołowe mogą mieć bardzo ładny i estetyczny wzór, a zwykłe, niewyszukane jedzenie można podać starannie i elegancko. Prostota jest bardzo ważna w uważności. Przy posiłkach możemy wzbogacić doświadczenie koncentrując się na procesie jedzenia. Dopuszczalna jest miła i lekka konwersacja, lecz trudne rozmowy lepiej zostawić na później. Natomiast za wszelką cenę trzeba unikać w czasie jedzenia rozmów biznesowych!

Posiłki są szczególnie dobrą okazją do praktykowania świadomości ciała zarówno z powodu swej regularności, jak i dlatego, że sama czynność, a nawet sama myśl o jedzeniu, wzbudza ogromną energię. Z perspektywy buddyjskiej celem jedzenia nie jest dogadzanie sobie i zaspokajanie neurotycznych pragnień, tylko utrzymanie ciała w sile i zdrowiu, abyśmy mogli kontynuować bardzo ważne poszukiwania wyższych stanów świadomości. Nie znaczy to jednak, że w imię postępów duchowych musimy całkiem zrezygnować z przyjemności, jakich dostarczają nam potrawy. Jeśli przywiążemy się do przyjemnych doznań związanych z jedzeniem, pożywienie faktycznie łatwo stanie się przeszkodą, ale jeśli potrafimy cieszyć się spożywaniem wszystko jedno jakiego dania bez względu na to, czy je lubimy czy nie, będzie to ważny przełom w naszej praktyce uważności. Ludzie czasami wyobrażają sobie, że po doświadczeniu wglądu transcendentalnego staniemy się całkowicie obojętni na smak tego, co jemy, gdyż wyjdziemy już wtedy poza kategorie lubienia i nielubienia. To jednak będzie raczej tak, że uwolnieni od tyranii naszych gustów – to lubię, tego nie lubię – będziemy się delektować samym doświadczaniem jedzenia niezależnie od tego, co znajdzie się na naszym talerzu. Wiadomo, że Milarepa, wielki tybetański jogin,

całymi latami żył w górach, jedząc tylko zupę z pokrzyw – można spokojnie założyć, że za każdym razem ta zupa była dla niego źródłem wielkiej przyjemności. Oczywiście bez przetestowania się nie możemy stwierdzić, czy bardzo prosta dieta na pewno dostarczy nam tyle samo rozkoszy, co wcinanie wyśmienitych potraw na wykwintnym bankiecie. Warto jednak kiedyś spróbować i od czasu do czasu taki test powtarzać.

Można pokusić się o stwierdzenie, że jedzenie jest najlepszą okazją, aby „kontemplować w ciele jego pojawiające się i przemijające czynniki", jak radzi nam *Satipatthana Sutta*. A to dlatego, że nasza potrzeba jedzenia jest nieustanna, co tylko dowodzi, jak bardzo dalsza egzystencja ciała zależna jest od przyczyn i uwarunkowań. Tego typu refleksje pozwalają nam zachować w perspektywie większy cel – i w żadnym wypadku nie muszą pozostawać w królestwie abstrakcyjnych teorii. Ktoś mógłby mieć wątpliwości co do pragnień i ignorancji, albo w kwestiach karmicznych, ale nie sposób mieć wątpliwości w sprawie pożywienia – jest aż nadto oczywiste, że podtrzymuje ono istnienie ciała, które jest od niego zależne.

> *W ten sposób trwa, kontemplując ciało jako ciało, wewnątrz, na zewnątrz, oraz jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz…*

Świadomość ciała i jego pozycji nie musi ograniczać się do naszego własnego ciała. Może też dotyczyć innych organizmów. Kiedy myślimy o innych osobach, zwykle uważamy, że są od nas całkowicie oddzielone. Nasze uczucia również pozostają oddzielone i nawet, kiedy nawiązujemy kontakty z ludźmi, nie wczuwamy się naprawdę w ich sytuację. Ale kiedy „kontemplujemy ciało na zewnątrz" – jak mówi sutta – uczymy się uważać inne ciała, oraz cały materialny świat, za nie mniej ważne od naszego i traktować je z taką samą troską i szacunkiem. Duchowe życie to nie tylko introspekcja i samoocena. Kierując

uważność w stronę świata zewnętrznego, uczymy się zachwycać pozytywnymi cechami otaczających nas ludzi i w ten sposób w mniejszym stopniu identyfikujemy się z ego, a to oznacza, że jesteśmy coraz bliżej rozwoju świadomości prawdy o braku „ja" (w palijskim – *anatta*). Zrozumienie niesubstancjalności „ja" jest jedną z najsłynniejszych buddyjskich doktryn, jednak często źle rozumianą. *Anatta* nie jest zimną wyobcowaną wizją bezosobowości; jest przepojona ciepłem współczucia Buddy. Jeśli chcemy to zrozumieć, musimy być przygotowani na to, by opiekować się i dbać o cudze ciała z taką samą troską i wrażliwością, jakiej nie szczędzimy własnemu ciału.

Jest to niewątpliwie bardzo trudne. Mamy silne poczucie, że to ciało jest *moim* ciałem i wydaje się prawie niemożliwe, by tyle samo troski poświęcić innym ludziom. O cudze ciało zwykle dbamy, gdy ktoś choruje, ale poza tym, przez większość czasu inni ludzie nie zajmują nas aż tak bardzo, żebyśmy stawali na głowie, aby im pomóc. Najsilniejsze uczucia przejawiamy wobec przyjaciół i rodziny, jednak z reguły dbamy o nich nie dlatego, że potrzebują naszej opieki, tylko dlatego, że to my ich potrzebujemy. Nawet jeśli jesteśmy niezwykle troskliwi w stosunku do krewnych i kolegów, czy wyjątkowo ofiarni dla najbliższych przyjaciół, w takich gestach więcej jest troski o siebie niż o nich. Nasi najbliżsi często są dla nas podstawowym źródłem poczucia bezpieczeństwa i szczęścia, więc w pewnym sensie, dając im, dajemy sobie. Nie chcę przez to powiedzieć, że nie ma prawdziwej bezinteresowności w naszych uczuciach dla tych, których najbardziej kochamy. Ale dopiero kiedy potrafimy być równie bezinteresowni wobec osób, od których nie możemy się spodziewać absolutnie niczego, wtedy zaczyna się kruszyć największa przeszkoda w rozwoju duchowym, jaką jest miłość własna.

Jeśli chcemy wyjść poza potrzeby i zainteresowania własnego ciała, musimy wzmocnić nasze związki emocjonalne z

innymi ludźmi. To oznacza świadome szukanie sytuacji, w których ktoś potrzebuje pomocy, a my możemy jej udzielić, nawet jeśli byłaby to pomoc bardzo skromna. Przy posiłkach możemy zadbać o to, aby osoby siedzące obok nas miały wszystko, czego potrzebują i co lubią, a kiedy przyjaciele lub sąsiedzi są chorzy, możemy się nimi zaopiekować, starając się ze wszystkich sił, aby im ulżyć, wykonując za nich to, co zawsze sami robili, i troszcząc się o ich obiektywne potrzeby, a nawet o ich upodobania i uprzedzenia (które na swój sposób też są obiektywne). Nawet kiedy przyjaciele są idealnie zdrowi, możemy dbać o ich potrzeby i w ten sposób zaczniemy przekraczać granicę, za którą kończą się nasze interesy i zaczynają interesy innej osoby.

W buddyzmie tybetańskim takie podejście uosabia postać Mamaki, małżonki Buddy Ratnasambhawy (jest to południowy Budda z mandali pięciu Buddów). Dosłowne tłumaczenie imienia Mamaki to ‘wszystko jest mną’. Dzieli ona z Ratnasambhawą jego mądrość dotyczącą równości, jednakowo docenia wszystkie rzeczy oraz istoty, nie odróżnia w konwencjonalny sposób tego, co należy „do mnie”, od tego, co należy „do innych”, i traktuje wszystko, łącznie z żywymi istotami, jako swoje, a nawet jako siebie.

Czy potrafimy przyjąć takie podejście? Prawdziwy test zdajemy w praktyce – liczy się to, co robimy, aby przezwyciężyć tę wielką przeszkodę, jaką jest myślenie dualistyczne w odniesieniu do innych ludzi. Miarą jest stopień, do jakiego jesteśmy świadomi naszego wpływu na innych, wywieranego poprzez nasze czyny, słowa i nawet myśli. Kiedy zaczynamy czuć się odpowiedzialni za ten wpływ i postępować zgodnie z tym poczuciem odpowiedzialności, jest to znak, że zaczyna się pojawiać etyczny wymiar uważności.

O to właśnie chodzi w sutcie, kiedy mówi ona (według tłumaczenia Bhikkhu Śilaciary), że mnich „żyje

nieprzywiązany”. Oczywiście łatwo jest całkowicie przeinaczyć tę ideę nieprzywiązania, dlatego tłumaczenie tego zwrotu przez Bhikkhu Bodhi jako „trwa bezstronny” znacznie bardziej pomaga pojąć w czym rzecz. Wiadomo, że niektórzy buddyści dołożyli wszelkich starań, aby uniknąć przywiązania do żywych istot, sądząc, że w ten sposób stosują się do nauk Buddy. Ale bycie nieprzywiązanym tak naprawdę polega na tym, że nasza uwaga nie jest skierowana wyłącznie na dbanie o własne ciało i odżywianie go. Trochę dbamy również o ciała innych ludzi – a w rzeczywistości o ciała wszystkich istot w ogóle. Mogą to być istoty uwarunkowane, ale nie jest to powód, aby nie traktować ich z troską i do pewnego stopnia tak, jakby były przedłużeniem nas samych.

W końcowej części tego fragmentu sutta dodaje: „*świadomość, że ‘jest ciało’ jest w nim ugruntowana do takiego stopnia, że istnieje już tylko czyste zrozumienie i czysta uważność*”. Innymi słowy, ciało absolutnie nie jest odrębną rzeczywistością, nawet jeśli jesteśmy bardzo silnie przekonani, że jest, i powinniśmy je tylko traktować jako narzędzie do rozwoju duchowego. Jeszcze raz zwracam uwagę, że sutta mówi „ciało”, a nie „moje ciało” – nie ma tu mowy o „ja” ani „moje”. Jest ono po prostu zespołem zjawisk, które pojawiły się w zależności od przyczyn i uwarunkowań, i jeśli będziemy je tak widzieć, pomoże nam to zmniejszyć przywiązanie do niego. W ten sposób świadomość ciała i jego ruchów pozwala praktykującemu zachować intensywność uważności w sytuacjach dalekich od medytacji w pozycji siedzącej. W rzeczywistości, tak jak świadomość oddechu, uważność ta może stać się nośnikiem dla refleksji niewykonalnych w stanach głębokiej koncentracji medytacyjnej – nawet jeśli z tych właśnie stanów czerpią one swą siłę i skupienie. Skuteczność owych refleksji wiąże się z przeniesieniem ich z medytacji do każdego aspektu życia codziennego, to znaczy wymaga nieustannej uważności.

Właśnie ten atrybut refleksyjny podważa nasze błędne poglądy o sobie i ludziach wokół nas, dzięki czemu powoduje trwałe zmiany. Starając się w miarę możliwości jak najdłużej utrzymać te refleksje pomiędzy sesjami medytacyjnymi, rozwijamy podstawę konceptualną, z której wyrasta prawdziwa wiedza i wizja. Takie refleksje z samej swej natury pełnią rolę przewodnika, wpływając na nasze zachowanie, a kiedy ożywi je pojawienie się prawdziwego wglądu, rezultatem będzie oczywiście autentyczna transformacja.

Patrzenie

A więc, bhikkhu, mnich zastanawia się nad tym oto ciałem, które pokryte jest skórą i pełne wszelkiego rodzaju nieczystości, począwszy od stóp aż do czubka głowy i od czubka głowy do stóp, rozważając w ten sposób: „W tym ciele są włosy na głowie, włosy na skórze, paznokcie, zęby, skóra, mięśnie, ścięgna, kości, szpik, nerki, serce, wątroba, przepona, śledziona, płuca, jelito grube i jelito cienkie, żołądek z całą zawartością, kał, żółć, flegma, ropa, krew, pot, tłuszcz, łzy, łój, ślina, śluz w nosie, maź stawowa i mocz”.

To tak, jakby istniał wór z zapasami, otwierany z obu stron, pełen różnego rodzaju zbóż, takich jak ryż górski, ryż czerwony, fasola, groch, proso i ryż biały; i jakby był człowiek, który otworzywszy wór, bada jego zawartość okiem znawcy i stwierdza: „To jest ryż górski, to jest ryż czerwony, to jest fasola, to jest groch, to jest proso, a to jest ryż biały”; w ten sam sposób mnich zastanawia się nad tym oto ciałem ... pełnym wszelkiego rodzaju nieczystości: „W tym ciele są włosy na głowie ... i mocz”.

Normalnie nie uważamy swojego ciała za coś z natury obrzydliwego. Codziennie rano spędzamy trochę czasu w łazience przed lustrem, szykując je do pokazania ludziom i generalnie uważamy, że te przygotowania wystarczą, aby nasz wygląd nie raził bliźnich. Przecież, kiedy patrzymy na ciała innych, a nawet kiedy wchodzimy z nimi w kontakt fizyczny, jest to przeważnie całkiem przyjemne doświadczenie. Oczywiście nie

jest to pełen obraz. Kiedy widzimy lub dotykamy ciała, wiemy, że widzimy tylko jego powierzchnię – ale co z wszystkimi procesami i organami wewnętrznymi, tłuszczem, krwią, kośćmi? Nie są to elementy, które natychmiast stają nam przed oczami, kiedy myślimy o ciele, zwłaszcza cudzym, a jednak są równie istotnymi składnikami ciała, jak ta jego część, którą widzimy z zewnątrz.

Ten rozdział sutty ma za zadanie dać nam pełniejszy obraz ciała i nauczyć bardziej zrównoważonego reagowania na ciało, co w rezultacie pozwoli na głębszą świadomość ciała i lepsze zrozumienie jego natury. Powinniśmy zacząć medytację od mentalnego porównania ciała do worka pełnego zmieszanych ziaren zbóż. Mamy sobie wyobrazić, że nasza skóra jest tylko pojemnikiem, w którym znajduje się 31 substancji składających się na ciało. W tym momencie nie ma w tym jeszcze nic nieprzyjemnego – analogia pomaga nam tylko potraktować zadanie rozmyślania nad wnętrznościami ciała w równie neutralny sposób, jak zadanie uporządkowania zawartości worka z mieszanką zbożowych ziaren. Ma to zmniejszyć zarówno nasze utożsamianie się z ciałem, jak i opór przed zauważeniem jego nieprzyjemnych aspektów. Gdyż oczywiście uświadomienie sobie „obrzydliwości" ciała nie jest jakąś abstrakcyjną, czysto pojęciową sprawą, i sutta jasno nam to uzmysławia, niepowstrzymanie wyliczając zawartość „worka". Kiedy zaczynamy rozważać każdy składnik oddzielnie – włosy, paznokcie, zęby, narządy wewnętrzne, takie jak nerki, serce i wątrobę, różne rodzaje wydzielin, ropę, tłuszcz, krew, pot i tak dalej – trudno nie poczuć obrzydzenia. I to właśnie jest przedmiotem praktyki – nie tylko uświadomić sobie wnętrzności ciała, ale aktywnie pielęgnować w sobie poczucie wstrętu.

Dlaczego mielibyśmy rozwijać w sobie uczucie obrzydzenia do ludzkiego ciała? Czy widzenie brzydoty ciała jest bardziej obiektywne od widzenia jego piękna? Czy nie pozytywniej

byłoby rozwijać w sobie poczucie, że ludzkie ciało jest piękne? W rzeczywistości Budda nie zamierzał mówić nam, jakie powinno być obiektywne spojrzenie na ludzkie ciało, tylko chciał przywrócić równowagę w reagowaniu na ciało i umożliwić nam doświadczanie go bardziej takim, jakim jest. Właśnie dlatego, że zawsze chcemy widzieć ciało jako piękne, musimy przyjąć do wiadomości, że jest ono także odrażające – chociaż samo w sobie nie jest ani takie, ani takie. Używając tradycyjnej metafory, musimy zgiąć bambus w drugą stronę albo spojrzeć na odwrotną stronę obrazu. Później zastanowimy się, do jakiego stopnia ta praktyka może być dla nas przydatna, a teraz spróbujmy zrozumieć jej pierwotny cel.

Wszystko, co zaleca nam się postrzegać jako nieczyste lub niemiłe, są to dokładnie te aspekty życia, co do których żywimy największe złudzenia. Ciało jest nietrwałe – prędzej czy później zestarzeje się i umrze, dlatego nie może być źródłem trwałego szczęścia, choćbyśmy poświęcili nie wiadomo jak dużo czasu, wysiłku i pieniędzy na upiększanie go i utrzymywanie w zdrowiu. Po prostu nie warto marnować energii na dogadzanie ciału, ozdabianie go i uatrakcyjnianie. Ono nigdy nam nie odpłaci za poświęconą mu uwagę. Jedyny powód, dla którego trzeba o nie dbać, to ten, że służy nam ono jako podstawa do rozwijania piękna głębszego i prawdziwszego – piękna wyższych stanów świadomości. Jeśli jesteśmy zbyt przywiązani do aspektów fizycznego piękna swojego ciała i ciał innych osób, bardzo łatwo przeoczymy to głębsze piękno.

Głównym celem rozwijania w sobie obrzydzenia do ciała jest oczywiście zapanowanie nad popędem seksualnym, który rządzi naszym życiem z ogromną mocą. Wyznawcy tradycji therawadyjskiej często recytują listę wnętrzności ciała jak mantrę, w nadziei, że spełni ona rolę antidotum na popęd płciowy – najsilniejszą ze wszystkich formę przyciągania. Ogarnięci pożądaniem seksualnym w zasadzie nic nie możemy poradzić na

to, że postrzegamy innych ludzi tylko jako ciała, a nawet jako przedmioty. Im bardziej widzimy w kimś tylko przedstawiciela konkretnej płci, który ma zaspokoić nasze pożądanie, tym mniej dostrzegamy w tej osobie człowieka. Wzbudzanie w sobie obrzydzenia do ciała osoby, która nam się podoba, ma służyć uruchomieniu wyobraźni po to, byśmy mogli w tej osobie dostrzec, kształtującą się osobowość a nie tylko kogoś, kto nas pociąga seksualnie.

A więc nie o to chodzi, żeby poczuć wstręt do siebie lub do innych ludzi. Praktyka jest czynnikiem korygującym, który ma pomóc nam obudzić się z zauroczenia powierzchnią ludzkiej egzystencji i nauczyć się patrzeć w sposób bardziej obiektywny, abyśmy mogli nawiązać głębszą i prawdziwszą relację z zasadniczym celem życia. Skupiając uwagę na tych aspektach ciała, które normalnie postrzegamy jako odstręczające, i odwracając uwagę od tych, które są atrakcyjne, praktyka zachęca do zastanowienia się, czym naprawdę jest ciało – jak mówi Eliot: żebyśmy pod skórą umieli dojrzeć czaszkę.

Przysłowie mówi, że miłość jest ślepa – jeśli czujemy do kogoś silny pociąg, po prostu nie zauważamy jego mniej atrakcyjnych cech. Oczywiście nie zawsze pociąga nas samo ciało, osobowość, że tak powiem, zamieszkała w tym ciele też bywa interesująca. W rzeczywistości działanie przyciągające mogą mieć wszelkiego rodzaju inne aspekty tej osoby, które będą nam dostępne po nawiązaniu relacji z jej ciałem. Te elementy – w pewnym sensie zupełnie słusznie – sprawiają, że nie zważamy na czyjeś defekty fizyczne. Jest jednak różnica czy widzimy najlepsze cechy jakiejś osoby z własnej i nieprzymuszonej woli, czy też czujemy się nimi zniewoleni. W tym fragmencie sutty chodzi o wolność od pożądania seksualnego.

Chociaż twierdzimy, że ktoś nas urzekł, zauroczył lub oczarował, to prawda jest taka, że zniewala nas nasze własne pragnienie. Wydaje nam się, że to czyjeś błyszczące oczy lub

lśniące włosy tak na nas działają, ale w rzeczywistości pociąga nas to, co sobie wyobrażamy w związku z daną cechą. Jeśli wygląd ukochanej osoby jest daleki od ideału, nasze pożądanie przezwycięży to bezpośrednie doświadczenie widzenia tego, co faktycznie jest – przecież w rzeczywistości niewiele osób może się pochwalić idealnym wyglądem. Zdolność do selektywnego postrzegania ukochanych dowodzi, że to, co w czyimś wyglądzie uważamy za atrakcyjne, wynika raczej z naszych pragnień niż z rzeczywistej, wrodzonej cechy tej osoby.

Metoda, którą proponuje sutta, polega na rozmyślaniu o pojedynczym narządzie wewnętrznym lub jakiejś rozpoznawalnej tkance ciała w izolacji od całej reszty, żeby nie dać się wciągnąć w myślenie, że ciało jako całość jest zasadniczo atrakcyjne. Zakochany czuje dreszcz rozkoszy na samą myśl, że weźmie ukochaną w ramiona, ale romantyczność wizji niewątpliwie zblednie, jeśli zacznie myśleć o tej czarującej postaci jak o mieszaninie procesów fizjologicznych. Technika wymaga skupiania się na każdym z tradycyjnych 31 elementów ciała oddzielnie. Nie da się zaprzeczyć, że w ciele istnieje te 31 rodzajów substancji, ani że perspektywa zajmowania się każdą z nich oddzielnie może poważnie osłabić czyjś entuzjazm do objęcia całego ciała. Myślenie o smarkach albo plwocinie ukochanej osoby raczej nie posłuży rozpaleniu pożądania do niej. Odwracając normalne postrzeganie ciała, uświadamiamy sobie jego brzydotę, a to pomaga dobrze mu się przyjrzeć i zastanowić, co właściwie nas tak w nim pociąga. Kiedy stracimy głowę, spokój umysłu i szacunek do siebie z powodu jakiejś bardzo atrakcyjnej osoby, dobrze jest w czasie bezsennej nocy zadać sobie następujące pytanie: „Czym naprawdę jest to coś, na punkcie czego przeżywam teraz obsesję nawiązania z tym intymnej relacji? Przyjrzyjmy się temu – są włosy na głowie, włosy na skórze, paznokcie, zęby, skóra, mięśnie, ścięgna, kości, szpik, nerki…”

Therigatha to zbiór tekstów napisanych przez mniszki z okresu wczesnego buddyzmu, gdzie znajduje się opowieść będąca szokującą ilustracją, jak bardzo przeznaczona do recytacji lista części ciała z *Satipatthany* różni się od listy pięknych cech wyliczanych przez zadurzonego kochanka – „Jej włosy! Jej oczy! Jej wargi! …” Historia opowiada o wędrownej mniszce imieniem Subha, obdarzonej nadzwyczajną pięknością. Pewnego dnia, kiedy Subha szła sama przez las, zaczepił ją „pewien libertyn z Radżagahy”, który zastąpił jej drogę i próbował „nagabywać … o uciechy zmysłowe” nie zważając na jej zakonne śluby. „Ach, te twoje oczy – szepcze młodzieniec (w edwardiańskim tłumaczeniu pani Rhys David) – których widok ożywił głębię mej namiętności”. Jednak Subha nie jest zwyczajną dziewczyną. Jak dowiadujemy się z opowieści, już w dawniejszych żywotach, za czasów poprzednich buddów, umocniła swoje postanowienie osiągnięcia Oświecenia i teraz, kiedy Sakjamuni osobiście przekazał jej zasady postępowania etycznego, dotarła do bardzo wysokiego poziomu duchowych osiągnięć zwanego „niepowracający”. Jest to dość niefortunny obrót sprawy dla młodego człowieka z naszej historii, którego namiętność wciąż rośnie mimo wszystkich wysiłków Subhy, aby pomóc mu odzyskać rozum. Dziewczyna w kółko powtarza, że ciało jest tylko zbiorem obrzydliwych substancji i nie ma w nim żadnego ostatecznego i rzeczywistego „ja” ani piękna. „Czyż oko nie jest tylko małą kulką wetkniętą w dziuplę drzewa?” – pyta. Jednak uwodziciel uparcie nie przyjmuje do wiadomości jej „nie”, czym w końcu doprowadza Subhę do drastycznego i dramatycznego gestu – młoda kobieta wydłubuje sobie jedno oko i wręcza mu, mówiąc, że może sobie z nim zrobić, co zechce. Jak można się spodziewać, chłopak jest totalnie wstrząśnięty i przerażony. Jego pożądanie natychmiast znika bez śladu, a on błaga ją o wybaczenie (vii).

Historia Subhy dowodzi, jak pożądanie potrafi wywrócić do góry nogami prawdę obiektywną. Słowo ‘s*ubha’* znaczy ‘lśniąca’, ‘piękna’, a także ‘pomyślna’, ale piękno Subhy nie jest efektem wyjątkowej urody ciała. Jej piękno nie jest fizyczne tylko duchowe, nawet transcendentalne. Kiedy pozbawia się jednego oka, w żaden sposób nie upośledza to jej widzenia duchowego ani nie zmniejsza jej powabu. To właśnie libertyn, z dwojgiem zdrowych oczu, pozostaje prawdziwie ślepy w sensie duchowym. Zadaniem sutty nie jest umniejszenie wszystkiego, co wydaje nam się piękne, tylko uwidocznienie braku widzenia duchowego, którego przykładem jest uwodziciel – w ten sposób sutta zachęca nas do dostrzeżenia czegoś więcej niż ziemskie piękno.

Opowieść ma nami tak wstrząsnąć, żebyśmy zmienili nasz zwykły zniekształcony sposób widzenia, którego podsumowaniem są nauki Buddy o czterech *wiparjasach,* czyli „poglądach postawionych na głowie”. Po pierwsze, widzimy rzeczy nietrwałe jako trwałe. Po drugie, widzimy rzeczy z natury bolesne jako przyjemne. Po trzecie, widzimy rzeczy niesubstancjalne jako posiadające ostateczną, rzeczywistą esencję, a w szczególności wyobrażamy sobie, że my sami posiadamy jakieś trwałe „ja”. Po czwarte, widzimy rzeczy brzydkie i nijakie jako piękne. Praktykowanie *asubha bhawany* ma za zadanie skorygować przede wszystkim tę czwartą *wiparjasę*.

Według opacznej perspektywy ziemskiej świadomości, ciało fizyczne jest głównym ośrodkiem naszego zainteresowania i wszystkich działań. Pracujemy, aby nakarmić ciało i zapewnić mu schronienie. Ubieramy je, ozdabiamy i nawet zakochujemy się w innych ciałach, a z czasem powołujemy do istnienia nowe. Jednak według nauk buddyjskich jesteśmy zdeterminowani przez świadomość, a nie przez ciało fizyczne. Dlatego powinniśmy się mniej troszczyć o jakość tego, na co patrzymy, a więcej o jakość

tego, czym patrzymy. Przekształcając poziom swej świadomości, możemy zmienić nie tylko siebie, ale też świat, w którym żyjemy. Biegunowość – jeśli w ogóle można użyć tu tego słowa – nie polega na różnicy między przyjemnym i nieprzyjemnym, tylko między względnie niesubtelnym i względnie subtelnym. Dzięki skoncentrowanej medytacji nasze zainteresowania i pragnienia coraz bardziej dotyczą subtelnych stanów istnienia i kierują się ku formom czystszym i z natury rzeczy piękniejszym od wszystkiego, co znajduje się na mało subtelnym planie materialnym.

Jeśli nie doświadczyliśmy takich subtelnych stanów osobiście, potrzebny jest nam ogromny wysiłek wyobraźni, aby uwierzyć w możliwość ich istnienia. Zazwyczaj nie ośmielamy się uczynić takiego wysiłku i mocno trzymamy się „znanego nam diabła", czyli ciała fizycznego i świata materialnego, w którym ciało mieszka. Jest to główny problem, przed którym stoi Nanda, jeden z uczniów Buddy, a zarazem jego kuzyn. Według opowieści zawartej w zbiorze *Udana*, należącej do Kanonu Palijskiego, Nanda chciałby prowadzić duchowe życie, ale nie potrafi mu się całkowicie poświęcić, ponieważ przeszkodą jest jego brak doświadczenia dotyczącego wyższych stanów świadomości. Zamiast w życiu duchowym, pogrąża się w tęsknocie za swoją byłą miłością, piękną dziewczyną z rodu Śakjan. Nie potrafi rozwinąć w sobie wiary w Dharmę w sytuacji, kiedy największą znaną mu przyjemnością jest miłość do pięknej kobiety – nie jest w stanie wyobrazić sobie niczego bardziej satysfakcjonującego. Budda wie, że Nanda będzie musiał poszerzyć swe duchowe horyzonty, jeśli ma się poświęcić ścieżce duchowej. Dlatego używa mocy magicznych, aby przenieść Nandę do Nieba Trzydziestu Trzech – „królestwa dew", tożsamego z głęboko pochłaniającymi stanami medytacyjnej koncentracji. Nanda spotyka tam wreszcie piękno głębsze i wspanialsze od wszystkiego, co sobie kiedykolwiek wyobrażał, cieszy się

towarzystwem różano-stopych niebiańskich nimf, których wysublimowany czar nieskończenie przewyższa zwykłą fizyczną urodę jego ziemskiej kochanki. To wystarcza, aby jego wiara w Dharmę stała się niezachwiana – przekonał się osobiście, że wyższe stany świadomości naprawdę istnieją. Od tej chwili jest w stanie szybko robić postępy na ścieżce, ponieważ przestał już pragnąć rzeczy materialnych (viii).

Z perspektywy podwyższonej świadomości, pozorne piękno świata ziemskiego wydaje się groteskowe. Takiej właśnie nauki udzieliła Subha libertynowi z Radżagahy – to nie jej wykłute z oczodołu oko jest groteskowe, tylko jego pożądanie jej „pięknych oczu". Jej obiektywność nie tyle dotyczy tego, co jest piękne, ile tego, co jest prawdziwe. Niezdolni dostrzec jak naprawdę ograniczone i szare jest nasze doświadczenie, jak mierne w swej istocie, zakładamy, że istnieje tylko to, co zdołaliśmy w życiu poznać, i formułujemy nasze sądy stosownie do tego doświadczenia.

Tradycyjne nauki przeznaczone dla mnichów żyjących w celibacie czasami faktycznie sugerują wrażenie, że obrzydliwość ciała jest rzeczywistością, a jego atrakcyjność czystą iluzją. Oczywiście poczucie, że ciało jest wstrętne, niekoniecznie jest poglądem beznamiętnym. Przypomina mi się znajomy lekarz, który przeczytał kiedyś fragment *Wisuddhimaggi* Buddhaghosy, gdzie opis procesu trawienia jest częścią medytacji znanej jako „kontemplacja obrzydliwości pożywienia". Buddhaghośa opisuje cały proces w sposób, który można uznać jedynie za ogromny entuzjazm, niemalże miłośnie rozwodząc się nad tym, jak wielkie kawały ordynarnej, ciężkiej materii są wpychane do ust, skąd przesuwają się w dół do żołądka, gdzie dzieją się z nimi wszelkiego rodzaju rzeczy nie do opisania. Jest to oczywiście kolejny przykład „zginania bambusa w drugą stronę", ale mój przyjaciel był tym mocno oburzony. „To oczywiste, – stwierdził – że Buddhaghośa nie zrozumiał subtelnego, złożonego i

cudownego zjawiska, jakim jest trawienie w ludzkim organizmie”. Najwyraźniej zarówno atrakcyjność, jak i obrzydliwość, są sądami subiektywnymi – podziw mego przyjaciela dla systemu trawiennego był na swój sposób tak samo uzasadniony jak odraza, za którą opowiadał się Buddhaghośa.

Podejście mnicha therawadyjskiego będzie następujące – „Możesz sobie myśleć, że ta kobieta jest atrakcyjna, ale faktycznie jest ona workiem nieczystości”. Jeśli jednak potraktujemy tę opinię dosłownie, popełnimy klasyczny błąd, myląc metodę z doktryną. W niektórych przypadkach zaleca się, aby uczeń rozważył pewien aspekt jakiejś rzeczy lub zjawiska, ale nie dlatego, że ów aspekt ukazuje absolutną i obiektywną prawdę o niej, tylko dlatego, że będzie to korzystne dla jego rozwoju duchowego, jeśli popatrzy na nią w ten sposób. Podejście metodologiczne polega na skupieniu uwagi na jednym aspekcie czegoś – i zignorowaniu przez ten czas wszystkich innych aspektów – w konkretnym praktycznym celu. Na przykład, fundamentalna buddyjska nauka o *dukkha* (idea, że podstawową cechą wszelkiej egzystencji jest cierpienie) powinna być rozumiana jako prawda metodologiczna, a nie „obiektywna”. W życiu na pewno istnieje coś więcej niż tylko cierpienie, ale dla rozwoju świadomości i wiary jest sprawą zasadniczą, żebyśmy stale pamiętali o prawdzie dotyczącej *dukkha*. Podobnie możemy sobie wybrać do rozważań jeden konkretny aspekt egzystencji cielesnej w jednym konkretnym celu. Nacisk, jaki buddyzm tybetański kładzie na drogocenność ludzkiego ciała, jest zachętą, aby jak najlepiej wykorzystać ofiarowaną nam unikalną szansę na praktykowanie Dharmy – szansę, która rzeczywiście jest drogocenna. Ale jest to tylko pewna metoda praktyki, w tym samym stopniu, co therawadyjskie nawoływanie do refleksji nad obrzydliwością ciała; w rzeczywistości ciało wcale nie jest bardziej drogocenne niż odrażające. Ani jedno ani drugie podejście nie ma zamiaru forsować swego punktu widzenia w

kwestii, czym naprawdę jest ciało – to są tylko techniki, a nie twierdzenia o prawdzie metafizycznej.

Trzeba by się jednak zastanowić, czy „zginanie bambusa w drugą stronę" poprzez kontemplowanie obrzydliwości ciała, rzeczywiście przyniesie pożądany efekt w naszym przypadku. Większość buddystów na Zachodzie musi najpierw mocno popracować nad zbudowaniem psychologicznie zdrowych, pozytywnych podstaw, tak potrzebnych w życiu duchowym, więc gdyby mieli nieustannie kontemplować brzydotę, byłoby im jeszcze trudniej. Wzajemnie widzenie w sobie worków pełnych różnorakich nieczystości trudno uznać za najlepszy sposób na rozwijanie współczucia, empatii i zrozumienia, zwłaszcza na początku naszej duchowej praktyki. Być może lepiej będzie odpędzić wszelkie myśli o ropie, flegmie i żółci, porzucić ograniczoną i dosłownie rozumianą atrakcyjność i odrazę oraz ziemskie piękno widziane w kontraście do brzydoty po to, żeby móc zrozumieć ewidentnie wyższe piękno – piękno, które w ogóle nie zależy od warunków fizycznych. Lama Gowinda uczynił to tematem krótkiej opowieści zatytułowanej „Spójrz głębiej!" (ix). Narrator historyjki idzie drogą w towarzystwie therawadyjskiego mnicha, kiedy mija ich młoda wieśniaczka. „Jaka piękna dziewczyna!", mówi chłopak, na co mnich – jak można się spodziewać – odpowiada: „Spójrz głębiej! To tylko worek z kośćmi". W tym momencie ukazuje im się Boddhisattwa Awalokiteśwara i zwraca się do mnicha tymi samymi słowami, każąc mu spojrzeć jeszcze głębiej – głębiej niż worek z kośćmi – i dostrzec żywą, cierpiącą istotę ludzką pełną potencjału do duchowego rozwoju.

Przesłanie tej opowieści każe nam wyjść poza powierzchowny wygląd ciała, tak samo jak musimy wyjść poza dosłowne znaczenie słów tej sutty lub jakiejkolwiek innej sutty. Ciała, które spotykamy, nigdy nie są tylko ciałami. Prawdziwie najpiękniejszy aspekt jakiejkolwiek istoty ludzkiej to fakt, że jest

ona, przynajmniej potencjalnie, istotą duchową. Nawet jeśli ten duchowy potencjał jest czasami głęboko ukryty, nie możemy pozwolić sobie na to, aby zredukować kogokolwiek do worka nieczystości, jeśli chcemy to piękno dojrzeć. Piękno, którego doświadczamy dzięki zmysłom, nie jest najwyższym dostępnym nam pięknem, więc kiedy zaznamy choć odrobinę tego wyższego piękna, pozwala nam to wreszcie wyrwać się z niewoli, w jakiej trzymają nas ziemskie pragnienia. Zaczynamy wtedy przekształcać nasze nawykowe przywiązanie do tego, co wydaje nam się, że widzimy; i w konsekwencji do tego, czym wydaje nam się, że jesteśmy.

Rozważanie Spraw Zasadniczych

A więc, bhikkhu, mnich zastanawia się nad tym oto ciałem, niezależnie od jego miejsca i ułożenia, kontemplując je pod kątem żywiołów, z jakich się ono składa: „W tym ciele jest żywioł ziemi, żywioł wody, żywioł ognia i żywioł powietrza”.

To tak jakby sprawny rzeźnik lub jego czeladnik, zabiwszy krowę i podzieliwszy ją na porcje, usiadł na skrzyżowaniu dróg; w ten sam sposób mnich zastanawia się nad tym oto ciałem ... pod kątem żywiołów, z jakich się ono składa: „W tym ciele jest żywioł ziemi, żywioł wody, żywioł ognia i żywioł powietrza”.

Większość naszej wiedzy o starożytnym społeczeństwie w Indiach za czasów Buddy pochodzi z tekstów palijskich. Oprócz wielu odniesień do wierzeń religijnych i spekulacji filozoficznych w tamtych czasach, sutty zawierają mnóstwo interesujących szczegółów o życiu zwykłych ludzi. *Satipatthana Sutta* nie jest tu żadnym wyjątkiem, a więc w ślad za tokarzem oraz handlarzem zboża i roślin strączkowych pojawia się teraz sprawny rzeźnik, który rozkłada swój stragan na skrzyżowaniu dróg, spodziewając się niezłego zarobku. Mamy tu dowód na to, że w starożytnych Indiach powszechnie sprzedawano wołowinę, chociaż wiele tradycyjnych hinduskich opowieści ludowych – zwłaszcza z kręgów bramińskich – gwałtownie temu zaprzecza, ponieważ w dzisiejszych czasach krowa jest dla Hindusa

zwierzęciem świętym. Jednak rzeczowy sposób, w jaki Budda posługuje się tym obrazem, sugeruje, że rzeźnicy sprzedający wołowinę byli wtedy powszechnym zjawiskiem. Podobnie jak w poprzednim rozdziale, gdzie mieliśmy sobie wyobrazić człowieka, który „okiem znawcy" przegląda zawartość worka z mieszanką zbóż, również tutaj Budda używa znajomej scenki z życia indyjskiej wsi – choć nie przypadnie ona do gustu współczesnym zachodnim, chowanym pod kloszem wegetarianom nienawykłym do takich widoków – aby zilustrować metodę analityczną, wiedząc, że ta analogia natychmiast będzie oczywista i zrozumiała dla jego słuchaczy.

W ten sposób prosi się nas, abyśmy mentalnie rozłożyli ludzkie ciało na elementy odnoszące się do każdego z czterech żywiołów, w podobny sposób, w jaki rzeźnik fizycznie poćwiartował tuszę wołową na różne rodzaje mięsa. Jasno widać, że zastosowano tu wobec ciała ten sam proces analityczny, co w poprzednim rozdziale, tyle że z naciskiem na własne ciało, a poza tym nie szukamy w ciele nieczystości, tylko czterech podstawowych żywiołów: ziemi, wody, ognia i powietrza.

Często się zdarza, że w języku angielskim nie ma słowa, które byłoby dokładnym odpowiednikiem jakiegoś palijskiego terminu, a powierzchowne podobieństwo między palijskim oryginałem a słowem przetłumaczonym może niestety zamazać głębsze i subtelniejsze różnice znaczeniowe. Słowo 'żywioł' jest dobrym tego przykładem. Jest to jedyne dostępne nam tłumaczenie (4), lecz jego odcienia znaczeniowe i skojarzenia, które budzi, zupełnie nie zgadzają się z podstawowymi pojęciami kształtującymi tradycyjne myślenie buddyjskie. Najkrócej mówiąc, różnica polega na tym, że według myśli buddyjskiej żywioły są raczej zmieniającymi się procesami, tworzącymi nasz świat, a nie podstawowymi substancjami, z których świat się składa. W sutcie *Satipatthana* palijskie słowo, tłumaczone jako 'żywioł', to *dhatu*, ale często jest też używany termin

alternatywny *mahabhuta*. *Maha* znaczy ‘wielki’, a *bhuta* pochodzi od słowa *bhawati*, które dosłownie znaczy ‘stawać się’. A więc pochodzenie słowa *mahabhuta* odzwierciedla podstawową analizę – że żywioły nie są stałymi składnikami, tylko nieustannymi procesami stawania się. W swej sutcie *Wisuddhimagga* Buddhaghośa również starannie definiuje żywioły nie jako niezależne substancje, ale jako tendencje – tendencję do twardości dla żywiołu *pathawi* (ziemia); tendencję do ruchomości lub ruchu falującego dla *apo* (woda); ekspansywność dla *wajo* (powietrze) i promieniowanie dla *tedźo* (ogień). Inaczej mówiąc, trzeba myśleć o żywiołach jako różnych cechach formy fizycznej.

Rupa to palijskie słowo, które oznacza fizyczny aspekt naszego istnienia, podczas gdy dla aspektu mentalnego stosuje się słowo *nama*. Obydwa terminy przeważnie występują razem tworząc złożenie *nama-rupa*, nazywające całość naszej istoty psychofizycznej – zarówno umysł, jak i ciało. Według analizy w *Abhidhammie*, cztery żywioły materialne są pierwszymi czterema terminami na całej długiej liście mniejszych jednostek *rupy*. *Rupa* zwykle jest tłumaczona jako ‘materia’, ale tutaj również mamy potencjalne pole do nieporozumień, ponieważ *rupa* nie jest materią w takim sensie, że istnieje niezależnie od ludzkiej świadomości – w tym miejscu drogi buddyzmu i zachodniej nauki się rozchodzą. W buddyjskiej filozofii nie ma miejsca na rozszczepianie lub przeciwstawianie umysłu i materii. Uważa się, że powstawanie „materii” jest zależne od ludzkiej świadomości, oraz że nie może być świadomości bez jakiejś formy. Forma (by użyć kolejnego możliwego tłumaczenia słowa *rupa*) nie jest tylko ideą. Posiada rzeczywistość. W naszym kontakcie z przedmiotami zawsze jest jakiś czynnik poza naszą kontrolą. Kiedy nasze ciało natknie się na twardy obiekt, na pewno to zauważymy – i czymkolwiek jest to, z czym się zderzyliśmy, można to nazwać *rupą*. Jak to ujmuje Dr Guenther w *Philosophy*

and Psychology in the Abhidhamma – rupa to „obiektywna treść sytuacji percepcyjnej, czyli aktu postrzegania” (x). Może się to wydawać bardzo suchym i akademickim sposobem opisywania doświadczenia, ale dość dokładnie objaśnia znaczenie terminu. Akt postrzegania, doświadczenie, obejmuje dwa podstawowe składniki – pierwszym jest obiekt świadomości, a drugim to, co postrzegający wnosi do sytuacji. Kiedy widzimy kwiat, rozpoznanie „to jest kwiat” pochodzi od nas, nie od kwiatu. Podobnie wszystkie cechy kwiatu – jego kolor, zapach, piękno i tak dalej – rodzą się w nas jako wrażenia. Jednak nie wszystko w tej sytuacji percepcyjnej pochodzi od nas lub powstaje w nas. Jest też sam kwiat, obiekt zewnętrzny, bodziec, którego dotyczy akt percepcji. I to właśnie jest – czymkolwiek by to nie było – *rupa*. Mówię „czymkolwiek by to nie było”, ponieważ w pewnym sensie będzie to dla nas zawsze tajemnicą. Poznajemy to wyłącznie naszymi zmysłami, nigdy „obiektywnie”.

To, co odróżnia formy fizyczne od innych aspektów naszego doświadczania, takich jak idee lub emocje, to fakt, że poznajemy je pięcioma zmysłami fizycznymi, przede wszystkim dotykiem i wzrokiem, a nie tylko samym umysłem. Kiedy poruszamy się w świecie i *rupa* dociera do naszej świadomości, pierwsze, co rejestrują zmysły, to same doznania, bez interpretowania ich. Jeśli jednak mamy funkcjonować normalnie, musimy umieć rozróżniać wszelkiego typu doznania i ustalić, co one znaczą – a więc umysł zaczyna błyskawicznie porządkować ten kontakt z obiektami zmysłów, dzieląc je na mniejsze jednostki *rupy*.

Jeśli *rupa* jest obiektywnym składnikiem postrzegania, cztery podstawowe żywioły, *mahabhuty*, są sposobami klasyfikowania, jaki rodzaj formy ten obiektywny składnik wydaje się przybierać. Jest twardość, zwana też cechą oporu wobec dotyku; jest płynność i spoistość; jest cecha zimna lub gorąca; oraz cecha lekkości i ekspansywności. Każda z tych czterech podstawowych cech jest klasyfikowana dalej, ale dla

naszych obecnych celów wystarczy, jeśli skupimy się na tym czteroczęściowym określeniu *rupy*. Jest bardzo ważne, aby uświadomić sobie, że ziemia, woda, ogień i powietrze nie są właściwościami przedmiotów, których jesteśmy świadomi, tylko sposobami rozumienia samej świadomości.

Komentarze palijskie mówią, że *mahabhuta* jest wielkim cudem, podobnym do wyczynu magika, który sprawia, że zamiast gliny widzimy złoto, a zamiast wody ogień. W ten sam sposób postrzegamy *rupę* – obiektywną treść sytuacji postrzegania – jakby naprawdę była ziemią, wodą lub ogniem. Jest to jednak iluzja spowodowana naszym ograniczonym rozumieniem. Nie możemy w kategoryczny sposób stwierdzić, co tam jest, możemy tylko powiedzieć, co nam się wydaje, że tam jest. Nie wiemy, czym naprawdę jest ziemia lub woda, jeśli w rzeczywistości w ogóle one czymś są. Ziemia i woda to po prostu nazwy nadane konkretnemu rodzajowi doznań. Nie mamy innego wyjścia, jak tylko połączyć nasze doznania, aby stworzyć idee rzeczy, które – jak przypuszczamy – istnieją „tam", w świecie zewnętrznym, poza nami. Jeśli jednak nie będziemy ostrożni, ta cecha oporu lub płynności zacznie żyć własnym życiem, a wtedy to, co w zasadzie jest naszym doświadczeniem lub sposobem doświadczania, zmienimy w jakiś rzekomo konkretny przedmiot. Nadajemy sens naszemu doświadczeniu poprzez język – w ten sposób uczymy się radzić sobie z tym doświadczeniem – ale problem z językiem polega na tym, że praktycznie zmusza nas do traktowania wiecznie zmieniających się procesów jako bytów stałych. Musimy się więc pilnować, szczególnie wtedy, kiedy zajmujemy się myśleniem konceptualnym. *Rupa*, na przykład, jest terminem konceptualnym, który nie odnosi się do żadnego „przedmiotu", którego możemy bezpośrednio doświadczyć. My po prostu doświadczamy przedmiotów, dla których *rupa* jest terminem ogólnym, oznaczającym cztery żywioły. Ale czy możemy w

ogóle powiedzieć, że doświadczamy żywiołów bezpośrednio? Nie doświadczamy rzeczy zwanej ziemią, mamy tylko doznanie oporu; nie doświadczamy wody, tylko wilgotność. Nie doświadczamy też wilgotności lub twardości takimi, jakimi są – doświadczamy ich takimi, jakimi wydają się nam być. Jak mówią sutry *Doskonałości Mądrości*, formy są jak marzenia, iluzje, jak odbicie księżyca w wodzie. Wszystkie rzeczy są jak duchy. Kiedy się pojawiają, wiemy, że je widzimy, ale nie wiemy, czym są w rzeczywistości. Uwidacznia to kolejne znaczenie słowa *mahabhuta* – 'wielki duch' (później omówię je bardziej szczegółowo).

Jeśli chodzi o suttę *Satipatthana*, celem pierwszej części praktyki jest uświadomienie sobie czterech żywiołów jako cech, które przenikają nasze ciało i wykraczają poza to ciało. Materiał, z którego ciało jest zbudowane, podlega nieustannej zmianie. Jesteśmy siecią wszelkiego rodzaju interakcji zachodzących w ciągle odnawiającym się ciele, które stale przyjmuje i oddaje (lub wydala) pożywienie, wodę i ciepło. Ta analiza nie obejmuje skończonej liczby elementów nieożywionych, łączących się i rozdzielających zgodnie ze stałymi prawami fizycznymi. Jest tylko poczucie istnienia ciała, które dociera do świadomości zgodnie z tymi różnymi sposobami kontaktu. W przeciwieństwie do składników materii, którymi zajmuje się nauka, te główne żywioły są żywe. My sami się z nich składamy i to nasza własna żyjąca świadomość kontempluje ich nieustanny przepływ przez ciało w medytacji zwanej praktyką sześciu elementów.

W praktyce różnica między żywiołami w ujęciu filozofii buddyjskiej a składnikami materii w ujęciu teorii bardziej materialistycznej ma ważne konsekwencje. Buddyzm wymaga, aby nasza żywo reagująca i chłonna uważność brała udział w procesie postrzegania, ponieważ w procesie świadomości jesteśmy aktywnymi uczestnikami, a nie tylko biernymi odbiorcami wiadomości wysyłanych nam przez stały i wieczny

wszechświat. Jest to niesłychanie ważne, gdyż kwestionuje całe rozróżnienie między żyjącym „ja" i nieżyjącym „nie-ja". W naszej dzisiejszej techno-naukowej kulturze potrafimy zrobić wszelkiego rodzaju rzeczy z przyrodą i przyrodzie, tylko że w rezultacie straciliśmy nasze powinowactwo z naturą. Wyobcowani z przyrody i niezdolni już dłużej doświadczać jej żywej obecności pilnie potrzebujemy odzyskać poczucie, że bycie istotą ludzką oznacza bycie częścią przyrody.

To poczucie przychodziło rzecz jasna zupełnie naturalnie ludziom żyjącym w czasach wczesnego buddyzmu. Budda i jego uczniowie żyli otoczeni światem przyrody, wędrując przez osiem czy dziewięć miesięcy w roku z jednej wioski do drugiej i przemierzając pieszo dżungle północnych Indii. Dnie i noce spędzali w lasach, parkach, w górach lub nad rzekami, śpiąc pod gwiazdami wystawieni na warunki atmosferyczne. Ich świat był zaludniony nie tylko przez ludzi i zwierzęta, ale też przez bogów i duchy wzgórz, strumieni, drzew i kwiatów. Przez wszystkie najstarsze teksty tradycji buddyjskiej przewija się bardzo istotny wątek, pokazujący że środowisko fizyczne było odbierane jako żywa istota. Oprócz całej swej treści rzeczowej kanon palijski przypomina nam również, że świat nadnaturalny był dla wczesnych buddystów rzeczywistością. Można uznać, że stało się tak właśnie dzięki nieustającej obecności przyrody.

Wszystkie najważniejsze wydarzenia w życiu Buddy odbywały się w ścisłym związku ze światem przyrody, który aktywnie reagował na jego obecność. Przekaz mówi, że urodził się pod gołym niebem, a jego matka pomagała sobie przy porodzie trzymając się obsypanej kwiatami gałęzi. Osiągnął Oświecenie siedząc na trawie pod drzewem bodhi. A na koniec życia odszedł leżąc między dwoma drzewami *sal,* które w hołdzie obsypały jego ciało kwiatami, mimo iż nie była to ich pora kwitnięcia. Te fragmenty z kanonu palijskiego, które pozwalają nam poczuć ożywioną, tryskającą energią obecność

przyrody, często są opuszczane w wyborach tłumaczeń. Wydawcy pozostawiają zarys nauk Buddy nietknięty, ale zamieszczają niewiele opisów świata, w którym te wydarzenia miały miejsce. Nawet jeśli niektóre mityczne wątki zostały zachowane, współczesny czytelnik prawdopodobnie opuści opisy nagów, jakszów i innych nadnaturalnych istot, koncentrując się na sprawach „realnych", na doktrynie. Jednak bogowie, boginie i wszelkiego rodzaju istoty inne niż ludzkie nie zostały tam umieszczone tylko dla ozdoby. Sama ich obecność jest częścią nauk. Umożliwiają nam wgląd w starożytny model ludzkiej świadomości w pełni zintegrowany z wszechświatem mającym wartość, znaczenie i cel. Jeśli tych innych istot nie zauważymy, to nie zauważymy poezji oraz najważniejszego przesłania nauk Buddy.

Dlatego, jeśli naprawdę chcemy pojąć, na czym polega kontemplacja czterech żywiołów w sutcie *Satipatthana*, musimy znaleźć sposoby, aby lepiej zrozumieć, czym dla wczesnych buddystów była ta metaforyka żywiołów, skąd wiedzieli o tych mitycznych postaciach i jaki mieli do nich stosunek. Pomocny będzie w tym miejscu powrót do terminu *mahabhuta*, którego znaczenie wskazuje na żywą, inherentnie niemożliwą do uchwycenia jakość tych żywiołów. *Mahabhuta*, czyli 'wielki duch', oznacza tajemniczą zjawę z innego świata, która się jakoś pojawiła lub została wyczarowana. Uznanie czterech żywiołów za 'wielkie duchy' sugeruje, że nie mamy do czynienia z samymi pojęciami lub materią nieożywioną, tylko z żywymi mocami. Wszechświat jest żywy, wręcz magiczny, i nadprzyrodzone pojawienie się w nim czterech głównych żywiołów sprawia, że ich doświadczanie jest z natury tajemnicze i niedostępne zdefiniowanej wiedzy. Zamiast próbować szczegółowo analizować rzeczywistość w kategoriach technicznych i myślenia naukowego, buddyjska koncepcja czterech żywiołów pomaga doprowadzić do połączenia wiedzy obiektywnej i subiektywnej,

umożliwiając nam, jak szekspirowskiemu królowi Lirowi, „wchłonięcie tajemnicy rzeczy”.

Nie oznacza to, że buddyjska koncepcja żywiołów jest niejasna i nieprecyzyjna, ani że myślenie racjonalne nie jest już potrzebne. Pojęcia są bardzo ważne – tyle że nie wyczerpują całości tajemnicy życia. Uznanie czterech żywiołów za stany psychofizyczne, a nie substancje materialne lub stany materii, podważa konwencjonalne pojmowanie, czym jest ciało. Przypomina, że podział na świat zewnętrzny i wewnętrzny jest skutkiem myślenia dualistycznego. Zamiast podziału między tym, co zwiemy materią, i tym, co zwiemy umysłem, lub też tym, co zwiemy ciałem, i tym, co zwiemy świadomością, jest łącząca to wszystko ciągłość – ciągłość naszej świadomości, przejawiającej się według różnych wzorców. Jeśli naprawdę to zrozumiemy, wtedy światy wewnętrzne i zewnętrzne połączą się w jedną głębszą i bardziej znaczącą wizję tego, czym jest życie.

Wszystko to jest sprzeczne ze sposobem, w jaki my na Zachodzie zostaliśmy uwarunkowani, aby doświadczać swego ciała oraz świata, którego jest ono częścią. Ale z pewnością lepiej jest – a przynajmniej zabawniej – być animistą i czuć, że cały świat jest ożywiony duchem wielu istot, niż wpatrywać się w świat martwej materii, która tylko od czasu do czasu przypadkowo ożywa, i w którym nawet nasze własne życie ostatecznie redukuje się do materii nieożywionej. Tak czy inaczej, nie jest nam łatwo rozwinąć w sobie autentyczne odczucie, że cząstki materialne są naprawdę bytami żyjącymi. I odwrotnie, zbyt łatwo poddajemy się fałszywej i sentymentalnej idei, że „wzgórza żyją”, przypisując światu wszelkiego rodzaju cechy wyobrażone. Nie można wzbudzić w sobie wiary, powiedzmy w najady i driady, samą siłą woli, ani nie można też odrzucić całej naukowej wiedzy o tym, jak funkcjonuje wszechświat. Musimy jakoś spróbować złapać to autentyczne odczucie, że świat dokoła żyje, nawet z naszego wyszukanego

punktu widzenia. Zaczyna się ono od wiedzy intuicyjnej, a nie od zbioru przekonań.

Jest tu też pewna hierarchia – skały nie są żywe w ten sam sposób, co rośliny, i rośliny nie żyją w ten sam sposób, co ludzie. Gdzieś trzeba narysować linię graniczną – ciężko byłoby uznać na przykład stal nierdzewną za substancję obdarzoną życiem. Każdy z nas ma jakiś punkt, w którym przestaje uważać inną istotę lub „rzecz" za żywą, więc już jej nie szanuje, tylko używa zgodnie z własnymi potrzebami. Są nieszczęśnicy, którzy stosują tę granicę nawet wobec niektórych ludzi – jest to oczywiście nieszczęście także dla osób, które się z nimi stykają. Na przeciwnym krańcu możliwych zachowań są Tybetańczycy, którzy kiedyś odmawiali wydobywania minerałów z ziemi. Dopuszczali wypłukiwanie złota w strumieniach, ale nie chcieli – tak jak robią to teraz w Tybecie Chińczycy – zakłócać spokoju ziemi i smokom, które, jak wierzyli, strzegą złota ukrytego w głębi ziemi.

Posunąłbym się nawet do stwierdzenia, że jeśli wszechświat miałby być martwy, nie byłoby w nim szansy na uzyskanie Oświecenia. (A czy macie taką szansę w żywym wszechświecie – to już oczywiście zależy tylko od was). Nam, dzisiaj, jest dość trudno powrócić do takiego widzenia świata, który dla naszych przodków był zupełnie naturalny, ale poeci od zawsze upierali się widzieć wszechświat jako żywy. Z pewnością żaden poeta nie ma całkowicie newtonowskich poglądów – takiego podejścia, które Blake nazwał „pojedynczą wizją" i „snem Newtona". Na przykład Milton uważał, że idea kopalni zrodziła się w piekle – w *Raju utraconym* diabły zaczynają wykopywać minerały potrzebne im do stworzenia artylerii przeciwko niebu. Cały ruch Romantyzmu można by nawet zinterpretować jako wyraz wielkiego protestu przeciwko newtonowskiej wizji przyrody oraz jako umocnienie zasadniczo pogańskich wartości.

Aby uzyskać bardziej sugestywne odczucie żywiołów, można myśleć o nich w kategoriach kolorów i kształtów buddyjskiej stupy, o której mówi się, że symbolizuje żywioły. Albo pozwolić wyobraźni pójść dalej i ujrzeć w żywiołach bogów i boginie (tradycyjnie ziemia i woda są boginiami, a ogień i powietrze bogami), budując z nimi związki, które stopniowo pogłębią i wzbogacą nasze uczucia do nich, co pozwoli doświadczać ich z coraz większą energią i z coraz większym zabarwieniem emocjonalnym. Można też odwołać się do mitologicznego systemu żywiołów związanego z zachodnią alchemią, chociaż nie oferuje on pojedynczych personifikacji, tylko wielu mieszkańców w każdym żywiole – gnomy w ziemi, rusałki w wodzie, salamandry w ogniu i sylfidy w powietrzu. Sugestia, aby przywołać te istoty w wyobraźni, bynajmniej nie oznacza, że rzeczywiście są one wytworem wyobraźni. Lokalne duchy nie są prymitywną próbą objaśnienia czegoś w pseudonaukowy sposób – kiedy ludzie opowiadają o driadach żyjących w drzewach, próbują opisać swoje autentyczne doświadczanie tych „rzeczy' jako obcowanie z czymś żywym.

Żywioły, których doświadczamy jako ziemię, wodę, ogień i powietrze, na najwyższym transcendentalnym poziomie są reprezentowane przez czterech żeńskich buddów w mandali Wadźrajany, ukazującej pięciu archetypowych buddów (piątą postacią, w centrum, jest żywioł przestrzeni), podobnie jak różne cechy mądrości są reprezentowane przez buddów męskich. W ten sposób postacie żeńskich buddów nierozerwalnie złączone ze swymi męskimi małżonkami reprezentują najwyższą możliwą sublimację doświadczania czterech głównych żywiołów. Innymi słowy, istnieje ciągłość doświadczania, która jest cały czas obecna w naszym codziennym klasyfikowaniu i kategoryzowaniu na drodze do Oświecenia. Umysł i materia, ciało i duch nie są od siebie oddzielone – są tylko wzorami, które rozpoznajemy w

tym, co tak naprawdę jest nieprzerwaną ciągłością doświadczania.

Umieranie

A więc, bhikkhu, jeśli mnich ujrzy wyrzucone na cmentarz martwe ciało, które leży już jeden, dwa lub trzy dni, spuchnięte, sine i gnijące, mnich porówna to ciało ze swoim i pomyśli tak: „Moje ciało ma tę samą naturę, takim się stanie, nie uniknie tego losu”. ...

A więc, jeśli mnich ujrzy wyrzucone na cmentarz martwe ciało, jak jest zjadane przez wrony, jastrzębie, sępy, psy, szakale lub przez wszelkiego rodzaju robactwo, mnich porówna to ciało ze swoim i pomyśli tak: „Moje ciało ma tę samą naturę, takim się stanie, nie uniknie tego losu”. ...

A więc, jeśli mnich ujrzy wyrzucone na cmentarz martwe ciało, z którego pozostał już tylko szkielet ze strzępami mięśni i resztką krwi, utrzymywany w całości przez ścięgna ... szkielet bez mięśni, wysmarowany krwią, utrzymywany w całości przez ścięgna ... szkielet bez śladu mięśni czy krwi, utrzymywany w całości przez ścięgna ... pojedyncze kości porozrzucane na wszystkie strony – tutaj kość dłoni, tam kość stopy, tutaj piszczel, tam kość uda, tu kawałek miednicy, tam kość z pleców, tutaj żebro, tam mostek, tu kość ramienia, tam kość łopatki, tu kość karku, tam kawałek szczęki, tutaj ząb, a tam czaszka – mnich porówna to ciało ze swoim i pomyśli tak: „Moje ciało ma tę samą naturę, takim się stanie, nie uniknie tego losu”. ...

... W ten sposób mnich trwa, kontemplując ciało jako ciało.

A więc, jeśli mnich ujrzy wyrzucone na cmentarz martwe ciało, z którego pozostały już tylko zbielałe kości koloru muszli ...

z którego po roku pozostała już tylko sterta kości ... którego spróchniałe kości zamieniły się już w proch, mnich porówna to ciało ze swoim i pomyśli tak: „Moje ciało ma tę samą naturę, takim się stanie, nie uniknie tego losu”.

Jest szereg historii, zarówno w buddyzmie, jak i w tradycji chrześcijańskiej, opowiadających, jak uświadomienie sobie nieuchronności własnej śmierci, całkowicie zmieniło czyjeś życie. Jedna z opowieści dotyczy świętego Brunona, żyjącego w średniowiecznej Francji. To decydujące dla świętego wydarzenie miało miejsce we wczesnym okresie jego życia, kiedy jako młody kleryk brał udział w pogrzebie swego nauczyciela, kanonika z Notre Dame, uczonego i pobożnego sługi kościoła. W dniu pogrzebu starszyzna katedry i miasta zebrała się, aby uhonorować jego odejście. Ciało zmarłego zaniesiono w procesji do miejsca, gdzie miał być pochowany i przy grobie jak zwykle rozpoczęło się nabożeństwo za zmarłych. Kiedy jednak zaintonowano słowa „responde mihi”, wszyscy zebrani stali się świadkami budzącego grozę zakłócenia ceremonii. Ciało zmarłego z wolna uniosło się trochę i zawołało żałosnym głosem: „Stoję przed sądem”, a następnie opadło z powrotem do trumny. Ogarnięci trwogą księża odłożyli pochówek, ale sytuacja powtórzyła się następnego dnia i kolejnego dnia również. Na drugi dzień, przy słowach „responde mihi” zmarły zawołał: „Jestem osądzony i uznany za winnego”, a na trzeci dzień: „Jestem potępiony”. Słysząc ten ostatni wydany przez ciało okrzyk, zgromadzeni wierni, jak można sobie wyobrazić, doznali szoku. Zmarły kanonik najwyraźniej otrzymał na sądzie wyrok potępiający, a więc jego ciało nie mogło być pochowane po chrześcijańsku. Księża, a wśród nich święty Brunon, mogli jedynie wrzucić ciało do niepoświęconego grobu w polu za miastem. Młody człowiek, głęboko wstrząśnięty tym okropnym

wydarzeniem, postanowił wieść życie mnicha i ostatecznie założył zakon kartuzów – uważany za najsurowszy wśród wszystkich chrześcijańskich bractw zakonnych.

Nawet jeśli nigdy nie przeżyliśmy tak upiornego wydarzenia jak to – a nie przypuszczam, by się nam to miało przytrafić – bliski kontakt z martwym ciałem, wszystko jedno w jakich okolicznościach, stawia nas twarzą w twarz z nagą prawdą o nietrwałości. Ciało jest przede wszystkim częścią świata przyrody. Nasze ciała są dosłownie pożyczone od wszechświata, po śmierci rozpadną się i zostanie z nich tylko kilka garści pyłu. Jest sprawą zasadniczą, abyśmy o tym pamiętali – nieustannie pamiętali – jeśli chcemy kiedykolwiek pogodzić się z tym trudnym do przełknięcia, lecz nieuniknionym aspektem naszego istnienia. Dlatego taka praktyka pojawia się w sutcie *Satipatthana*. Wygląda na to, że musimy poświęcić się tym kontemplacjom, aby przekonać się, że naprawdę umrzemy.

Praktyka polega na tym, aby udać się na cmentarzysko kości i znaleźć tam ciało osoby niedawno zmarłej. Następnie należy obserwować rozkład ciała i jego gnicie kolejno na wszystkich etapach, aż zostaną tylko gołe kości. Liczba etapów i ich rodzaj wydaje się dowolna – Buddhaghośa, opisując praktykę w *Wisuddhimagga*, wymienia dziesięć faz (a nie dziewięć, jak wyliczono tutaj) z makabrycznym dodatkiem trupa „wzdętego od gazów" – ale proces jest zasadniczo ten sam.

Już samo czytanie opisów kolejnych faz rozkładu działa otrzeźwiająco. Jednak w przeciwieństwie do kontemplacji obrzydliwości ciała, tutaj celem jest rozwijanie świadomości inherentnej nietrwałości ciała, a nie wyrobienie poczucia obrzydzenia do niego. W każdym razie, dla większości czytelników z Zachodu praktyka brzmi niepokojąco, a jeszcze bardziej deprymujące będzie stwierdzenie, że to wcale nie ma być ćwiczenie dla wyobraźni. Chociaż w tłumaczeniu posłużono się zwrotem: „jeśli" ujrzy martwe ciało, jest mało

prawdopodobne, że sytuacja ma pozostać hipotetyczna. Faktycznie, naprawdę mamy to zrobić.

Zgodnie z tradycją, kontemplacje te powinny być praktykowane na cmentarzysku kości – okolicy, gdzie ciała się po prostu rzuca i zostawia, aby zgniły. Obecnie zwyczaj ten zastąpiono kremacją, ale w niektórych rejonach Azji nadal nietrudno jest znaleźć miejsca, gdzie ma się okazję praktykować refleksje o martwym ciele. W dowolnym indyjskim mieście jest bardzo prawdopodobne, że w ciągu paru minut po przyjeździe zobaczymy na ulicy ludzi niosących na ramionach nosze ze zmarłym, z odkrytą twarzą, w drodze do miejsca kremacji. W trakcie samej kremacji zazwyczaj cały czas widać ciało ogarnięte płomieniami, jak stopniowo ulega spaleniu razem z rozpadającymi się w ogniu kłodami drewna. Jeśli zdarzy się, że rodziny nie stać na kupno wystarczającej ilości drewna, aby spalić ciało do końca, wtedy czasami zostawia się niedopalone ciało wystawione na widok publiczny.

Z kolei w tradycji tybetańskiej w ogóle nie ma kremacji, jest tylko „podniebny pochówek". Ciało rąbie się na kawałki i zostawia za miastem na pożarcie sępom, psom i innym zwierzętom. Kiedy zwierzęta obgryzą kości do czysta, resztki są zbierane, mielone na proch i mieszane z gliną, a następnie lepione w małe figurki zwane *sca-sca* – czasem znajduje się setki takich figurek złożonych w przydrożnych stupach. Zwyczaj pochówku podniebnego prawdopodobnie wziął się z braku drewna w Tybecie, ale jest też związany z ideałem bodhisattwy, który nie chcąc, aby jego ciało po śmierci uległo zmarnowaniu, poświęca je dla innych żyjących istot.

Kremacja w Indiach bywa przeżyciem bardzo wzruszającym. Pamiętam zwłaszcza jedną, kiedy zmarła matka jednego z moich przyjaciół. Moi przyjaciele byli Hindusami, a więc zgodnie z hinduskim obyczajem zanieśliśmy ciało na piaszczystą plażę nad brzegiem rzeki. Kiedy tam dotarliśmy,

zapadał zmierzch. Gdy wznosiliśmy stos pogrzebowy, od czasu do czasu spoglądałem na zalesione zbocze góry, które ciągnęło się za nami daleko aż do Kalimpongu. Po drugiej stronie rzeki, z lustrzanym odbiciem w wodzie, widniały lasy na wzgórzach Darjeeling. Był wczesny wieczór, nad nami wisiało z wolna ciemniejące granatowe niebo. Dym unosił się z płonącego stosu kremacyjnego, znikając w półmroku. Kiedy wysoko na niebie jedna po drugiej zaczęły pojawiać się gwiazdy, poczucie niezwykłego spokoju ogarnęło naszą małą grupkę lekko oświetloną żarem z dogasającego nad milczącą rzeką pogrzebowego stosu. Trudno o bardziej inspirującą ceremonię dla uczczenia powrotu spopielonego ciała do świata przyrody. W kontraście do niej, system przywożenia zapakowanego w pudle ciała do miejskiego krematorium, gdzie zostanie spalone bez świadków, wydaje się być pozbawiony czegoś bardzo istotnego. Nawet nie dorównuje karawanom pogrzebowym ciągniętym przez ozdobione pióropuszami konie, które pamiętam z dzieciństwa spędzonego w południowym Londynie.

Niektóre z moich wspomnień związanych z doświadczaniem fizycznej realności śmierci w Indiach były inspirujące w o wiele mniej przyjemny sposób. Na początku mojego pobytu w Kalimpongu miałem do czynienia ze śmiercią kilku ludzi, których dobrze znałem. Było to dla mnie źródłem głębszych refleksji, zwłaszcza że w każdym przypadku widziałem z bliska ich martwe ciała – niektóre z nich w bardzo przykrym stanie. Jedną z tych osób był książę Latthakin, u którego mieszkałem przez pewien czas po moim przyjeździe do miasta. Gdyby Birma pozostała monarchią, byłby królem, jednak sprawy przybrały taki obrót, że zmarł w biedzie i zapomnieniu, a pieniądze, które pozostawił, nawet nie wystarczały na pogrzeb. Kiedy starzec umierał, od jakiegoś czasu nie miałem z nim bliższego kontaktu, więc wezwano mnie dopiero cztery dni po jego śmierci – ciało było już w okropnym stanie. Ponieważ

miałem poprowadzić ceremonię pogrzebową, czułem się w obowiązku namówić władze, aby pokryły koszt kremacji, co w końcu niechętnie, ale zrobiły. Uświadomiłem sobie wtedy – a byłem wówczas jeszcze bardzo młodym człowiekiem – że śmierć nie ma żadnego szacunku dla ziemskich przywilejów. Mimo królewskiego pochodzenia, książę Latthakin był wtedy po prostu martwym ciałem, jak wiele innych.

Wszechwładny Cezar, trup zmieniony w glinę,
Chroni przed wichrem, zatkawszy szczelinę (xi).

W zeświecczonej kulturze współczesnego Zachodu fizyczny rozkład ciała jest dla wielu ludzi sygnałem, że wszystko się skończyło – być może dlatego właśnie zetknięcie ze śmiercią bywa źródłem lęku równie wielkiego jak nocne koszmary. Ponieważ nie chcemy umierać i nie potrafimy stawić czoła faktowi, że pewnego dnia wszystko, co jest nam tak drogie, po prostu się rozwieje, usuwamy z przed oczu wszelkie znaki dowodzące rzeczywistości śmierci. W wielu krajach Wschodu ludzie – przynajmniej ci o bardziej tradycyjnych poglądach – są bardziej skłonni do zaakceptowania śmierci, wierząc, że śmierć ciała nie jest końcem wszystkiego. Duchy przodków oraz królestwa, gdzie można się odrodzić, są dla nich po prostu rzeczywistością. Nie zastanawiają się, co też może się wydarzyć po śmierci – gdyż wiedzą, że się odrodzą – tylko jakiego rodzaju ponownych narodzin mogą się spodziewać.

W porównaniu ze Wschodem, w dzisiejszych społeczeństwach na Zachodzie stosunkowo niewielu ludzi nawet widziało na własne oczy kogoś martwego. Na angielskim pogrzebie przeważnie jedyną sugestią, że mamy do czynienia z trupem, jest widok czarnego lśniącego samochodu z trumną w środku, w dodatku dyskretnie przykrytą kwiatami – trudno uznać to za podstawę do refleksji o śmierci w sposób, jaki sugeruje

Satipatthana Sutta. Nawet jeśli udamy się na lokalny cmentarz, to przecież w niczym nie przypomina on cmentarzyska kości z czasów Buddy. Równy szereg schludnych nagrobków nie wywoła w umyśle obrazu fizycznego rozkładu ciała.

Jeśli ktoś chciałby poważnie potraktować tę praktykę, powinien poszukać miejsc, gdzie mógłby ujrzeć ludzkie ciało w stanie rozkładu. Niektóre rodzaje pracy – na przykład sanitariusz w szpitalu lub pracownik domu opieki dla starców – pozwalają na bliski kontakt z realnością śmierci. Pozostali mogą spróbować odwiedzić krematorium i poprosić o możliwość ujrzenia palącego się ciała. Jest to oczywiście ważne, aby w pełni zdawać sobie sprawę, że takie doświadczenie może zrodzić niepokój lub strach. W swej rozwiniętej formie praktyka kontemplacji kolejnych etapów rozkładu martwego ciała jest przeznaczona dla osób dojrzałych duchowo – trzeba wiedzieć, na co się decydujemy.

Jednak większość z nas, prędzej czy później, będzie musiała zetknąć się z pewną odmianą tej praktyki w związku ze śmiercią kogoś bliskiego. Żałoba, choć niewątpliwie strasznie bolesna, dostarcza szczególnej okazji, aby pogodzić się z własną przemijalnością. To zdecydowanie nie jest dobry pomysł, aby wykonywać tę praktykę medytacyjną patrząc na ciało kogoś bardzo nam bliskiego. Niewykluczone, że uda nam się zachować spokój umysłu przy kontemplacji martwego ciała nieznanej nam osoby, lecz widok gnijących dosłownie na naszych oczach zwłok przyjaciela lub krewnego będzie strasznie przygnębiający. W każdym razie, kiedy umiera nam ktoś bliski, sam szok wywołany tym wydarzeniem wystarczy, aby umysł się skoncentrował. Śmierć jest sytuacją egzystencjalną, więc w czasie żałoby nie musimy siadać do medytacji nad przemijalnością – wystarczy tylko zachowywać uważność i pozostawać cały czas świadomym tego, co się dzieje w nas i wokół nas, obserwować swoje reakcje i zachowania, próbując zrozumieć, dlaczego myślimy i czujemy

to, co myślimy i czujemy. Niemal na pewno poczujemy strach. Śmierć ze swej natury jest zagrożeniem dla całej naszej istoty. Instynkt przeżycia jest tak silny, że otarcie się o śmierć jest przerażającym doświadczeniem, ponieważ całkowicie identyfikujemy się z ciałem.

Jednym z aspektów śmierci, który mocno nas wytrąca z równowagi, jest jej wrodzona tajemniczość. Niemożliwością jest wiedzieć na pewno, co dzieje się z naszą świadomością po śmierci. Nie jest nawet łatwo sprecyzować, w którym dokładnie momencie człowiek umarł. Niechętnie używamy terminów takich jak dusza lub duch, ale to przecież jasne, że jest coś, co łączy funkcje fizyczne i tworzy z nich czującą istotę ludzką. W chwili śmierci, kiedy ta ukryta świadomość zaczyna oddzielać się od ciała, zaczyna się proces rozkładu fizycznego. Nie ma jednak zgody wśród przedstawicieli zawodów medycznych w kwestii precyzyjnego zdefiniowania momentu rzeczywistej śmierci. Są też inne tradycje medyczne – jedną z nich jest buddyzm tybetański – które twierdzą, że proces umierania trwa długo, dłużej niż sądzi medycyna zachodnia, i jest serią etapów, na których świadomość i procesy cielesne po kolei załamują się i ustają.

Subtelność związku między świadomością i formą fizyczną sprawia, że obchodzenie się z ciałem osoby, która właśnie umarła, jest kwestią dość delikatną. Gdyby to dotyczyło nas, gdybyśmy nadal tam po śmierci pozostawali i, że tak powiem, unosili się nad własnym ciałem, jaki wpływ miałby na naszą świadomość widok sekcji przeprowadzanej na naszych zwłokach? Możliwe, że coś byśmy czuli, choć niekoniecznie fizycznie, nawet jeśli z medycznego punktu widzenia uznano nas za zmarłych. Jeśli potraktujemy to poważnie, to prawdopodobnie przy śmierci kogoś znajomego odczujemy potrzebę jakiejś interwencji, jeśli w ogóle byłaby ona możliwa, w normalny bieg wydarzeń związany z czynnościami personelu medycznego i

koronera zajmujących się „usuwaniem” ciała zmarłego. Dobrze jest uwzględnić w testamencie własne życzenia pod tym względem i zostawić dyspozycje dotyczące naszego ciała na wypadek tego typu sytuacji.

W rzeczywistości to ważne, aby napisać testament z wszelkimi instrukcjami – zwłaszcza jeśli ktoś uważa się za buddystę i chciałby mieć buddyjski pogrzeb. Jeśli umrzecie nie pozostawiwszy testamentu, sprawy mogą się potoczyć nie tak, jakbyście chcieli. Niewiele brakowało, żeby tak właśnie się stało po nagłej śmierci pewnej kobiety, którą znałem w Kalimpongu. Nie było mnie wtedy w mieście i kiedy wróciłem, ujrzałem scenę prawie jak z *Iliady*. Po jednej stronie miejscowi chrześcijanie żądali wydania jej ciała, aby urządzić pogrzeb chrześcijański. Po drugiej stronie moi uczniowie upierali się, że Miss Barclay była buddystką i powinna być poddana buddyjskiej kremacji. Po środku stali policjanci wezwani do śmiertelnego wypadku, próbujący coś z tego wszystkiego zrozumieć. Na szczęście wróciłem w samą porę, aby pokazać dokumenty własnoręcznie podpisane przez Miss Barclay i stwierdzające ponad wszelką wątpliwość, że faktycznie była buddystką. To załatwiło sprawę i urządzono jej buddyjski pogrzeb. A więc, jeśli jesteście buddystami i chcecie być pochowani w buddyjski sposób, powinniście sporządzić testament i w miarę możliwości wyznaczyć na jego wykonawców buddystów.

Napisanie testamentu może być formą praktyki rekomendowanej przez suttę *Satipatthana*. Nawet jeśli nie macie okazji, albo w rzeczywistości nie chcecie, obserwować z bliska rozkładającego się trupa, decyzja, aby usiąść i napisać testament jest dobrym sposobem przypomnienia sobie o śmierci. Nie tylko obiektywnie stwierdzacie czarno na białym fakt, że na pewno umrzecie, ale zastrzegacie też, co ma się stać po waszej śmierci. Ludzie często przejawiają niechętny stosunek do testamentu i napisanie go odkładają na starość, jakby miało to utrzymać

śmierć z dala od nich. Wziąwszy pod uwagę niepewną naturę naszej egzystencji, takie podejście jest co najmniej krótkowzroczne. Nie możemy sobie pozwolić na to, aby zapomnieć o podstawowym fakcie, że ludzkie życie jest w gruncie rzeczy niepewne i kruche. Jeśli nie ma w nas prawdziwego odczucia tej nietrwałości, nie uwolnimy się od przekonania, że przecież jest co najmniej kilka rzeczy, które nigdy nie podlegają zmianom. Refleksje o śmierci ciała przypominają nam, że wszystko się zmienia – nasze rodziny, domy, nasz kraj, nawet my sami. Nie istnieje nic, czego moglibyśmy się uchwycić, nic, co moglibyśmy zatrzymać na stałe. Być może właśnie tego naprawdę się boimy. Uświadomienie sobie nietrwałości może nas z początku przerażać, gdyż wydaje nam się, że pozbawia nas wszystkiego. Jeśli jednak w pełni uznamy, zarówno intelektualnie, jak i emocjonalnie, że pewnego dnia nasze ciało przestanie istnieć, i jeśli w rezultacie znajdziemy w sobie wystarczająco dużo pozytywności, aby naprawdę zmienić priorytety w życiu, z pewnością będzie to droga do pojawienia się wglądu transcendentalnego.

Refleksje nad nietrwałością są tak ważne, ponieważ dzięki nim zaczynamy przełamywać tendencję do nadmiernego identyfikowania się z ciałem, przez co słabnie iluzja o istnieniu trwałego „ja”. To jest sedno sprawy. Doświadczenie żałoby, mimo całej swej bolesności, jest cenną okazją do rozwoju. Jeśli wszystko się zmienia, jeśli naprawdę musi się zmieniać, to znaczy że my też się zmieniamy. Możemy wzrastać i się rozwijać; nie musimy na zawsze pozostawać tym, kim jesteśmy teraz, lub kim byliśmy w przeszłości. Nietrwałość umożliwia istnienie ścieżki, gdyż bez niej nie byłoby transformacji ani twórczości. Bylibyśmy uwiązani do naszego starego ja na zawsze, bez żadnej nadziei na uwolnienie się od niego. Tylko pomyślcie, jakie to byłoby okropne! Przez jakiś czas dałoby się

wytrzymać, ale w końcu życie stałoby się naprawdę nie do zniesienia. A jednak, paradoksalnie, ze wszystkich sił kurczowo trzymamy się ustalonego poglądu o „ja".

Nietrwałość umożliwia nam skierowanie całego życia w stronę ideału Oświecenia. Mówienie o śmierci niekoniecznie jest popadaniem w pesymizm – jest to po prostu bycie realistą. Starość, żal, smutek i śmierć są przecież faktami, a mimo to życie nadal może być pozytywne, nawet jeśli czasami musimy zetknąć się z czymś dla nas nieprzyjemnym. Jeśli mamy się rozwijać, to będziemy musieli stawić czoło tym przykrym sprawom, uznać je i pójść dalej. W sumie ten proces jest pozytywny, a buddyjska wizja wyraża tę pozytywność nie patrząc na wszystko przez różowe okulary i nie unikając spoglądania prawdzie w oczy.

Myślenie o śmierci powinno być dla buddysty czymś równie naturalnym, jak jest dziwnym dla osoby, która nigdy nie poświęciła ani jednej myśli bezspornemu faktowi, że któregoś dnia umrze. Jeśli nigdy nie będziemy poważnie rozmyślali o nietrwałości, znajdziemy się w trudnej sytuacji, kiedy nadejdzie pora umierania. Nie będziemy wtedy w stanie nagle zintensyfikować uważności, jeśli do tej pory nie nabrała ona rozmachu. Jest to czas, kiedy trzeba zgromadzić wokół siebie duchowych przyjaciół, aby ofiarowali nam swoją pomoc i moralne wsparcie. Chociaż do pewnego stopnia będą mogli nam pomóc, to jednak najlepszą i najmądrzejszą rzeczą jest uczynienie praktyki duchowej integralną częścią swego życia i utrzymywanie jej w czasach, kiedy jesteśmy wolni od chorób i niebezpieczeństw. Nie zostawiajmy tego na później, bo może być za późno. Nikt nie chce żyć z obsesją śmierci, ale czasami mamy okazję przypomnieć sobie, że nigdy nie wiadomo, kiedy nas przejedzie przysłowiowy autobus. Najlepsza metoda to koncentrować energię i wkładać ją całym sercem nie tylko w praktykę medytacyjną lub studiowanie nauk, ale w całość życia duchowego.

Odczuwanie

A jak bhikkhu, mnich trwa kontemplując doznania jako doznania? Otóż kiedy czuje przyjemne doznanie, mnich rozumie: ”Czuję przyjemne doznanie”; kiedy czuje bolesne doznanie, rozumie: „Czuję bolesne doznanie”; kiedy czuje doznanie, które nie jest ani bolesne, ani przyjemne, rozumie: „Czuję doznanie, które nie jest ani bolesne, ani przyjemne”. Kiedy czuje światowe przyjemne doznanie, mnich rozumie: ”Czuję światowe przyjemne doznanie”; Kiedy czuje nieświatowe przyjemne doznanie, mnich rozumie: ”Czuję nieświatowe przyjemne doznanie”; kiedy czuje światowe bolesne doznanie, rozumie: „Czuję światowe bolesne doznanie”; kiedy czuje nieświatowe bolesne doznanie, rozumie: „Czuję nieświatowe bolesne doznanie”; kiedy czuje światowe doznanie, które nie jest ani bolesne, ani przyjemne, rozumie: „Czuję światowe doznanie, które nie jest ani bolesne, ani przyjemne”; kiedy czuje nieświatowe doznanie, które nie jest ani bolesne, ani przyjemne, rozumie: „Czuję nieświatowe doznanie, które nie jest ani bolesne, ani przyjemne” (5).

Kiedy czytamy o ludziach żyjących w dawnych czasach, odnosimy wrażenie, że doświadczali oni swoich uczuć w znacznie bardziej dynamiczny sposób niż my we współczesnym, zurbanizowanym świecie. Tym, co rzuca się w oczy w opisach starożytnych i tradycyjnych społeczeństw, jest ich czysta energia emocjonalna. Weźmy na przykład starożytnych Greków. Wydaje się, że w czasach Platona i Sokratesa ludzie naprawdę traktowali swoje przyjaźnie niebywale serio. Jeśli cię kochali, to bez

zastrzeżeń i zrobiliby dla ciebie wszystko. Ale nienawidzili równie szczerze, przysparzając sobie strasznych, a nawet bezwzględnych przeciwników. Współcześnie żyjemy bardziej komfortowo, jednak w porównaniu z ludźmi ze starożytności nasze stany emocjonalne wydają się mdłe i pozbawione życia. Jadąc do pracy zatłoczonym autobusem lub pociągiem, ściśnięci w tłumie przeważnie wyłączamy swoje emocje i próbujemy po prostu dotrwać do końca dnia. Można by powiedzieć, że w tym obojętnym, niewrażliwym stanie straciliśmy – jak to się mówi – „kontakt z naszymi uczuciami".

Dlaczego tak jest? To oczywiste, że dzisiejsze życie jest bardzo skomplikowane. Tradycyjne społeczeństwa, w których człowiek rodził się, spędzał całe życie i umierał w tym samym miejscu i wśród tych samych ludzi, należą do przeszłości. Obecnie wiele osób co kilka lat zmienia miejsce zamieszkania i za każdym razem tworzy na nowo grono znajomych. W takich okolicznościach mamy niewielką szansę na zbudowanie trwałych przyjaźni poza kręgiem najbliższej rodziny, a słabość związków z innymi ludźmi utrudnia nam reakcje emocjonalne wobec otaczających nas ludzi.

Jednakże, jak twierdzi zachodnia psychologia, te silne uczucia nie znikają, tylko pozostają stłumione na poziomie podświadomości. Jednym z celów psychoterapii jest wydobycie ich na powierzchnię i odbudowanie pełnej świadomości siebie jako całej osobowości. Ale kiedy buddyjska psychologia mówi o rozwoju świadomości odczuć, ma na myśli coś innego niż „kontakt z własnymi uczuciami (czy emocjami)", którym zajmuje się psychoterapia – chodzi jej o coś mniej skomplikowanego, choć prawdopodobnie bardziej pożytecznego. W rzeczywistości, umiejętność zidentyfikowania odczuć, nazywanych też doznaniami, (w znaczeniu zdefiniowanym w tradycji buddyjskiej jako *wedana*) jest tym, co umożliwia nam podążanie buddyjską ścieżką.

Palijskie słowo *wedana* dotyczy odczuć nie w sensie uczuć czy emocji, tylko w sensie doznań. *Wedana* to jakiekolwiek przyjemne lub nieprzyjemne doznanie, którego doświadczamy w kontakcie z dowolnym fizycznym lub mentalnym (psychicznym) bodźcem. Natomiast, według buddyzmu, aby zrozumieć to, co moglibyśmy nazwać emocją, powinniśmy przyjrzeć się, w jaki sposób to przyjemne lub bolesne doznanie jest splecione z naszymi zachowaniami i reakcjami na nie. W psychologii buddyjskiej mówi się, że *wedana* jest połączona z *sankharą*, aktem woli obejmującym chęć działania. Właśnie to połączenie doznania z wolą jest bliskie temu, co rozpoznajemy jako w pełni rozwiniętą emocję.

Odczuwanie – wszystko jedno czy przyjemności, czy bólu – jest bierne, to znaczy, że pojawia się na skutek wszelkiego rodzaju uwarunkowań. Możemy zmienić przejawiające się na różne sposoby doznania, zmieniając warunki, które powodują ich powstawanie. Najprostszym przykładem będzie otwarcie okna, kiedy jest nam gorąco. Jest jednak pewien rodzaj bolesnych doznań, które są nieuniknione, i nic nie możemy zrobić, aby się przed nimi ochronić. Są to doznania, które pojawiają się jako skutek naszej przeszłej negatywnej karmy. One po prostu muszą zaistnieć, choć oczywiście możemy zabezpieczyć się przed przyszłym bólem, starając się wytworzyć nową pozytywną karmę, nawet jeśli doświadczamy bólu.

Jest bardzo ważne, abyśmy nauczyli się to robić. Odczucia przyjemne i bolesne same w sobie nie tworzą nowej karmy, ale jeśli pozwalamy sobie zareagować na nie emocjonalnie, a ta emocja jest negatywna, wtedy nastąpią negatywne skutki karmiczne. Praktyka świadomości odczuć ma za zadanie pomóc nam uświadomić sobie swoje doznania, zanim uruchomi się automatyczna reakcja emocjonalna na nie. Jeśli potrafimy odróżnić uczucia i doznania, które odbieramy jako wrażenia, od naszych na nie reakcji, wtedy będziemy mogli wziąć większą

odpowiedzialność za swoje uczucia i emocje, jednocześnie nie tłumiąc odczuć. Musimy wiedzieć, co czujemy, jeśli mamy w pozytywny sposób kierować przepływem swojego życia emocjonalnego.

Jest to dość trudne, ponieważ odczuwane przez nas doznania przeważnie zlewają się w jedno z emocjonalnymi reakcjami przez nie wywołanymi. Na przykład, jeśli medytujemy i poczujemy swędzenie lub usłyszymy nieprzyjemny dźwięk, proste doświadczenie doznania jest najczęściej szybko przykryte przez reakcję emocjonalną – w tym przypadku przez niechęć. Mamy naturalną tendencję, aby uciekać od bolesnych doznań, i aby pragnąć ich więcej, jeśli są przyjemne. Zanim zdamy sobie z tego sprawę, już zmieniliśmy proste doświadczenie doznania przyjemności lub bólu w jakąś formę pragnienia lub nienawiści. Dlatego praktyka polega na tym, aby stale wracać do czystego doznania, i nie pozwalać, aby te nawykowe reakcje się umocniły.

Nie zawsze wiemy, że coś odczuwamy. Czasami możemy w ogóle niewiele czuć, gdyż nasze doznania są taką mieszaniną przyjemności i bólu, że nic konkretnego nie rejestrujemy, a czasem nasza uwaga jest zwrócona gdzie indziej – przykładowo jemy coś smacznego, lecz nie czujemy przyjemności, ponieważ opanowały nas inne emocje, niezwiązane z jedzeniem. Z drugiej strony, jeśli nie jesteśmy świadomi efektu, jaki przyjemne lub nieprzyjemne doznanie wywiera na nasz stan mentalny, świadomość tego stanu też jest stłumiona. Nasze doznania i emocje są tak ściśle ze sobą związane, że jeśli świadomość jednych lub drugich jest stępiona, nasz ogólny poziom świadomości będzie niski. Dlatego tak ważne jest, aby być świadomym odczuć i doznań. Jeśli nie jesteśmy świadomi jakości doznań w naszym doświadczeniu, nawet w roli składnika bardziej złożonego stanu mentalnego, nasz kontakt ze zjawiskami nie wpłynie na nas tak, jakby mógł, i ujmując to emocjonalnie, nasza świadomość pozostanie na poziomie minimalnym. Takie

jest znaczenie trzeciej „neutralnej” kategorii *wedana* wymienionej w sutcie *Satipatthana*. „Ani bolesne, ani przyjemne” nie jest w rzeczywistości wyróżniającą cechą doznania (chociaż w taki sposób jest tu ono skategoryzowane), tylko jest całkowitą nieobecnością odczucia, reakcją o tak niskiej energii, odczuwaną tak słabo, że po prostu nie sposób powiedzieć, czy doświadczenie jest przyjemne, czy bolesne. Dlatego w tym przypadku nieprecyzyjnie byłoby mówić, że ktoś nie ma dostępu do swoich uczuć; raczej chodzi o to, że nie ma odczuć, z którymi może być w kontakcie. Jeśli próbujemy prowadzić życie duchowe, trzeba to pilnie zmienić – neutralność doznań jest kiepską podstawą do rozwoju duchowych aspiracji, ponieważ nasza praktyka, jeśli ma być skuteczna, musi być napędzana przez silne i pozytywne dążenie emocjonalne.

Aby silnie odczuwać, potrzebna jest energia, więc jeśli mamy doświadczać prawdziwej pozytywności i głębi emocji, musimy wiedzieć, jak się nasza energia pojawia i jak jej używamy. Wzbudzenie energii emocjonalnej następuje wtedy, kiedy jesteśmy zainspirowani, tylko że nikt, nawet najbardziej kreatywny artysta, nie czuje inspiracji przez cały czas. Dickens był niezwykle utalentowanym i płodnym pisarzem, ale potrzebował przecież także czasu choćby na jedzenie i spanie. A więc pierwsza rzecz, którą należy tu powiedzieć, to że nasza pojemność pozytywnych emocji, tak samo jak energii fizycznej, jest z konieczności ograniczona. Możemy postawić sobie za cel utrzymanie pozytywnego stanu umysłu przez cały czas, ale nasze zasoby energii nie pozwolą na nieustanne wspieranie stanu intensywnych emocji. Energię duchową, tak jak zdolność do pracy fizycznej, trzeba pielęgnować i od czasu do czasu odnawiać.

Wydaje się, że współczesny styl życia jest jakby stworzony do tego, aby pozbawiać nas energii i trwonić pozytywność. Nieustanna obecność stresu w zwykłym codziennym życiu

powoduje stłumienie naszych reakcji – idąc przez miasto, mijamy tyle negatywnie nastawionych osób, że czujemy, jak energia ucieka z nas już przy samym odpieraniu ich wpływu i próbie utrzymania się z dala od tego całego hałasu. Życie w mieście pozbawia nas energii, bezsensownie ją marnując nie tylko przez hałas i zmartwienia, ale też przez wszystkie elektroniczne i mechaniczne urządzenia dyktujące nam tempo życia. Nasze zmysły są bombardowane przez wszelkiego rodzaju potężne komunikaty, zarówno brutalne, jak i subtelne, które stale żądają naszej uwagi. Inną cechą współczesnego życia jest nadzwyczaj szeroki zakres dostępnych nam niewyszukanych rozrywek. Chociaż te drobne sposoby rozładowania energii same w sobie przeważnie nie są ani szkodliwe, ani nieetyczne, jeśli ciągle rozpraszamy uwagę zajmując się nimi, nie będziemy w stanie doświadczyć niczego prawdziwie głębszego.

Dlatego, jeśli mamy robić postępy na drodze duchowej, musimy pozytywnie zaingerować w nasz sposób odczuwania i doświadczania świata. W naszym interesie leży, abyśmy chronili się przed negatywnymi wpływami. Doznania nie powstają z własnej woli – pojawiają się w zależności od warunków i znikają, kiedy warunki ulegną zmianie. Zachowując świadomość tego, w jaki sposób ulegamy wpływom środowiska i różnym działaniom, zapanujemy nad doznaniami, które się prawdopodobnie pojawią, i będziemy pielęgnować zapas pozytywnej energii, z której można będzie czerpać w dążeniu do silniejszych i jaśniejszych stanów świadomości.

To wszystko jest kwestią zdrowego rozsądku i łatwo da się potwierdzić własnym doświadczeniem. Na przykład, jeśli czujemy się przygnębieni, możemy podjąć decyzję, aby spędzić dzień na wsi, żeby wprawić się w lepszy nastrój. Jeśli jesteśmy ponurzy i bez natchnienia, spotkanie z osobą, która dzieli nasze ideały i aspiracje, pozwoli ujrzeć życie w znacznie lepszym świetle. Biorąc bardziej aktywny udział w radzeniu sobie z

naszymi wrażeniami zmysłowymi, możemy skuteczniej zapanować nad ogarniającymi nas uczuciami. W zasadzie można by stwierdzić, że to właśnie powinno być celem wyjazdu na odosobnienie medytacyjne. Ośrodek medytacyjny to środowisko poświęcone koncentrowaniu swoich energii i kierowaniu ich w stronę osiągnięcia wyższych stanów świadomości oraz subtelniejszych i bardziej pozytywnych emocji. Dostosowanie się do braku rozrywek, do których jesteśmy tak przyzwyczajeni w codziennym życiu, zajmie trochę czasu, ale kiedy już się zaadaptujemy do tej sytuacji, w naszym umyśle pojawi się stan znacznie większego zadowolenia, a nawet szczęścia, dzięki uproszczeniu wrażeń zmysłowych i ograniczeniu czynności, na które zwykle trwonimy energię. Czasami prosi się medytujących o zachowanie okresowego milczenia i ludzie często są zdumieni widząc, że w rezultacie mają znacznie więcej energii niż zwykle, i co dziwne, poziom ich komunikacji z innymi wcale nie uległ osłabieniu – jest to dobra podstawa, aby sięgnąć do głębszych źródeł inspiracji, które umożliwia medytacja. Z odosobnień niezmiennie wracamy naładowani energią. (Nawiasem mówiąc, jest to też jeden z powodów zachowywania celibatu. Mówi się, że nawet sportowcy oszczędzają w ten sposób swoją energię, a niektórzy twierdzą, że jest to niezbędne, jeśli chce się wejść na głębsze poziomy doświadczeń medytacyjnych). Spokój i prostota odosobnienia stanowi idealną podstawę do utrzymania podwyższonej i stałej pozytywności emocjonalnej. Natomiast, kiedy nie jesteśmy w ośrodku, jednym z najskuteczniejszych sposobów gromadzenia energii i zapobiegania jej wyciekowi jest regularny tryb życia, który pozwala, by płynęła nieprzerwanie tymi samymi kanałami. Regularny sen, dieta, stałe godziny pracy i medytacji – wszystko to razem pomaga oczyścić i skoncentrować nasze energie, łącząc je harmonijnie, aby służyły naszym wyższym aspiracjom.

Jednak warunki zewnętrzne to nie wszystko. Nawet jeśli wyjedziemy na samotne odosobnienie i znajdziemy się w idealnych warunkach, wolni od wszystkich zewnętrznych czynników, które mogłyby rozproszyć naszą energię, z mnóstwem czasu na medytacje i refleksje, nadal może nam brakować inspiracji do medytowania. W takim przypadku nie możemy oczywiście winić środowiska – powód najwyraźniej jest w nas. Trzeba poszukać wyjaśnienia badając, co wzbudzi naszą reakcję emocjonalną. Jeśli pozostajemy obojętni na uduchowione myśli i wyższe aspiracje, prawdopodobnie odkryjemy, że kiedy umysł podsunie nam wizję obfitego posiłku lub pięknej osoby atrakcyjnej seksualnie, nagle się ożywimy. To raczej oczywiste – przecież jedzenie i seks wzbudzają zainteresowanie prawie wszystkich, a energia, która każe nam do nich dążyć, jest w zasadzie wszechobecna.

Nie można więc powiedzieć, że mamy energię lub nie mamy energii, w kategoriach absolutnych. Energii emocjonalnej nie da się zmierzyć w taki sam sposób, w jaki liczymy ilość wody lub ciepła, czy nawet potencjał energii do pracy fizycznej. Tutaj mamy do czynienia z poziomem inspiracji. Pytanie nie brzmi, **ile** energii możemy z siebie wykrzesać, tylko jak subtelna jest ta energia. Energia pojawia się w związku z obiektami, które dają przyjemność i budzą zainteresowanie, a nasz stosunek do nich bardzo dużo mówi o tym, kim jesteśmy. Możemy spojrzeć na życie duchowe jako umiejętność przekierowania naszej energii emocjonalnej z takich rzeczy jak jedzenie lub seks, piłka nożna czy boks, na przyjemności bardziej wyrafinowane – sztukę, muzykę, przyjaźń i medytację.

Zdarza się, że dopiero kiedy znajdziemy się na odosobnieniu, pozbawieni wszystkiego, co nas wspiera i bawi na co dzień, orientujemy się, co tak naprawdę pozwala nam żyć z dnia na dzień. Pewnie wyobrażamy sobie lub nawet jesteśmy przekonani, że największe spełnienie dają nam wyższe

przyjemności, ale nasza zdolność do radowania się nimi na pewno nie jest rozwinięta w tym samym stopniu, co intelektualne zrozumienie, że są to dobre rzeczy. Innymi słowy, nasze duchowe ideały nie przesączyły się jeszcze w wystarczającym stopniu do głębszych pokładów emocji i woli – na razie więc nadal szukamy przyjemności w tych samych starych źródłach. Jest to normalny wzór życia duchowego – intelektualne zrozumienie zawsze będzie trochę wyprzedzało nasze zaangażowanie emocjonalne. Zwykle oscylujemy między względnie niewyszukanymi przyjemnościami a surową determinacją, aby zająć się praktyką duchową, mającą w sobie niewiele ciepła i łatwości charakteryzujących prawdziwie pozytywne emocje.

Ale takiego stanu nie da się podtrzymywać w nieskończoność. Jeśli praktyka duchowa ma zmienić nasze życie, nie może ona być ciężką harówką, tylko czymś, co sprawia nam radość. To oznacza, że musimy zadbać, aby nie było zbyt wielkiej sprzeczności pomiędzy zajęciami „duchowymi" a codziennymi, i żeby znaleźć radość w obu. Jeśli znajdujemy choć trochę przyjemności w życiu codziennym, będziemy potrafili podejść równie pozytywnie do pudży, studiowania Dharmy i medytacji. Alternatywa w postaci ponurego dnia zakończonego medytacją, która przychodzi z wielkim trudem, to niezbyt inspirująca perspektywa.

Oczywiście nie jest tak, że każdy rodzaj radości idzie w parze z postępami w życiu duchowym. Zaspokajanie apetytu na seks i jedzenie z pewnością wiąże się z intensywnie przyjemnymi doznaniami, ale te doświadczenia nie poruszą wyższych emocji i będą trwały krótko. Przykładowo ktoś jest bardzo mocno zakochany, lecz jego miłość może nie przetrwać tygodnia. Z drugiej strony zdarza się, że ktoś kocha tak głęboko, że ta silna emocja trwa nieprzerwanie przez wiele lat, czasem przez całe życie, ponieważ jest tak głęboko zakorzeniona, że nie wstrząsną

nią byle okoliczności. Jest w niej przekonanie i cel – a z tego właśnie wypływa głęboka emocja.

Każdy z nas ulega pragnieniom i jest do czegoś przywiązany w taki lub inny sposób, ponieważ wszyscy mamy tendencję do szukania na zewnątrz tego, co można rozwinąć tylko wewnątrz. Trzeba zacząć od skoncentrowania się na jakości własnych reakcji na wszystkie doświadczenia i w każdej sytuacji, zamiast szukać nasycenia coraz większą ilością wrażeń zmysłowych dostarczanych przez świat zewnętrzny. Przyjemność jest pasywna, ale emocja jest aktywna (samo słowo „emocja" sugeruje ruch na zewnątrz), ekspresyjna, a nawet twórcza. Ten rodzaj pozytywnej emocji, który musimy w sobie pielęgnować, bierze się ze skierowania tej aktywnej energii na świadome poszukiwanie dobra.

W *Madźdźhima Nikaji* z kanonu palijskiego Budda przypomina mnichom, że są jego spadkobiercami nie w ziemskich sprawach, ale w tych, które są wolne od królestwa zmysłów cielesnych (xii). Palijskie słowo użyte przez Buddę – *niramisa* – dosłownie znaczy 'niezależny od pożywienia', ale w tym kontekście można uznać, że chodzi o 'transcendentalny', podczas gdy w sutcie *Satipatthana* to samo słowo zastosowane jest do określenia sposobu odczuwania, który wykroczył już poza zamkniętą biegunowość przyjemności i bólu, charakteryzującą doznania na poziomie fizycznym i mentalnym. Ta sfera, w której bolesne i nawet neutralne doznania nie odgrywają już żadnej roli, otwiera się dla nas dzięki pięknu i medytacji i uczymy się w niej doświadczać zachwytu i szczęśliwości bez najmniejszego udziału bodźców zmysłowych.

Stan wchłonięcia w dhjanach charakteryzuje się obfitością rozkosznych doznań i dostępem do głębszego, do tej pory nieznanego źródła energii, czegoś w rodzaju podziemnego zbiornika inspiracji. Przychodzi na myśl porównanie, którego Budda użył do zilustrowania drugiej *dhjany* – olbrzymie jezioro

energii nieustannie zasilane ukrytym na jego dnie źródłem. Wydaje się, że tak właśnie działa inspiracja – nie jako pojedynczy przełomowy moment dotarcia do nieskończonego jeziora energii (tak silnie naładowany stan pozytywności byłby wyczerpujący), tylko stały proces, seria wzajemnie połączonych rezerwuarów inspiracji, z których każdy jest głębszy i rozleglejszy od poprzedniego. Od czasu do czasu czujemy się tak, jakby najwyższy rezerwuar nam wysechł, więc musimy poczekać, aż ponownie się napełni, zaczerpnie z głębszego źródła inspiracji, chwilowo ukrytego przed naszą świadomością. W ten sposób stopniowo ewoluujemy, podążając równą ścieżką doskonalenia się i koncentracji, idąc coraz dalej i dalej – a nawet całkiem wykraczając poza obszar zmysłów – w kierunku idealnego piękna.

Inny fragment z kanonu palijskiego opisuje, jak Budda pod koniec życia poważnie zachorował. Doświadczał bardzo intensywnego bólu fizycznego, ale pokonał go, jak sam wyjaśnił, pogrążając się w głębokiej medytacji. Tak silny ból uniemożliwiłby większości osób wejście w stan *dhjany*, ale nie Buddzie, ani w rzeczywistości jakiejkolwiek osobie bardzo zaawansowanej w medytacji. Budda potrafił wyjść poza ból, opuszczając *kamalokę* (królestwo „pragnień", w którym spędzamy większość czasu), aby osiągnąć szczęśliwsze stany świadomości, wolne od bólu cielesnego. Rozróżnienie uczynione w sutcie *Satipatthana* pomiędzy światowymi i nieświatowymi doznaniami – *samisa* i *niramisa* – sugeruje istnienie wyższego wymiaru doznań przyjemnych niż ten, do którego jesteśmy przyzwyczajeni, i przypomina rozróżnienie, o którym Budda mówił w innej nauce: pomiędzy *kamaćandą*, pragnieniem rzeczy zmysłowych, a *dhammaćandą*, pragnieniem wyższych stanów świadomości. Pragnienie Dharmy nie eliminuje pragnień całkowicie, tylko zmienia je w taki rodzaj przyjemności, który wspiera proces naszego rozwoju zamiast go hamować.

Nie wystarczy więc po prostu „być w kontakcie” z tym, co czujemy. Jeśli mamy doskonalić jakość swojej świadomości i budować mosty pomiędzy doświadczeniami fizycznymi i duchowymi, musimy umieć rozpoznać etyczną treść naszych emocji, odróżniając pozytywne od negatywnych, aby aktywnie rozwijać etycznie zręczne emocje pozytywne. Niemożliwy jest nagły przeskok od zaabsorbowania ziemskimi przyjemnościami, takimi jak jedzenie i seks, prosto w stan medytacyjnej koncentracji. Jeśli nie mamy silnych, emocjonalnych doświadczeń podczas medytacji, może to być spowodowane zbyt dużą rozbieżnością między sposobem, w jaki odnosimy się do medytacji, a sposobem, w jaki traktujemy nasze nawykowe źródła emocjonalnego spełnienia. Aby tę lukę zlikwidować, trzeba znaleźć własny, indywidualny sposób, który sprawi, że nasze odczuwanie wzniesie się na subtelniejszy poziom, a stamtąd do medytacji. Każdy z nas będzie to robił inaczej, ale w życiu wielu ludzi dużą rolę odgrywa tu przyroda oraz sztuki piękne. Upodobanie do piękna pozwala świadomości wznieść się do jaśniejszych światów, stale udoskonalając prymitywne energie woli, które wysubtelnione kierowane są potem w stronę przedmiotu naszych aspiracji duchowych. We współczesnym świecie, z jego ewidentnym brakiem wymiaru duchowego w codziennym życiu, trzeba bardziej niż kiedykolwiek doceniać ogromną wartość miłości do sztuki i kultury w rozwijaniu pozytywnych emocji. Wiele osób, zwłaszcza młodych, wychowało się w przekonaniu, że na przykład muzyka klasyczna jest bardzo trudna do zrozumienia. Nie ma ona tej samej siły przyciągania, co muzyka do tańca, ale przecież nie trzeba jej najpierw zrozumieć intelektualnie, żeby móc się nią cieszyć. Można zacząć od słuchania popularnych utworów i stopniowo przechodzić do dzieł głębszych. W miarę jak emocje zaczną się wysubtelniać, może się okazać, że słuchanie Mozarta lub Beethovena w sposób naturalny zaczyna sprawiać nam

przyjemność. Nie chodzi tu o to, żeby na siłę zrezygnować z dotychczasowych źródeł przyjemności, tylko żeby z nich wyrosnąć. Nie deprecjonując wartości naszych obecnych zainteresowań, trzeba łagodnie, lecz wytrwale, pracować nad wzniesieniem ich na wyższy poziom. Jeśli fascynowały nas dziewczęta z rodu Siakjan, buddyzm doprowadzi nas do kontemplacji niebiańskich nimf – a kiedy one też nas znudzą, wtedy zaczniemy naprawdę kontemplować rzeczywistość.

Wszystko jedno, na czym się skupimy, powinniśmy się tym aktywnie cieszyć. Musimy być gotowi, aby dać się naprawdę ponieść. Słuchanie symfonii Beethovena lub oratorium Handla może spowodować nadzwyczajnie intensywne doświadczenia, chwilami tak silne, że nawet prowadzące do osiągnięcia na krótki czas którejś *dhjany*. W taki właśnie sposób umysł stopniowo dostraja się do przyjemności całkiem innego rodzaju zachwytu, wyższego od wszystkiego, czego doświadczyliśmy wcześniej. Jest możliwe, że na początku trzeba będzie usunąć pewne negatywne uwarunkowania – ktoś na przykład nie chce, aby zauważono, że lubi muzykę klasyczną, gdyż obawia się, że ludzie uznają go za osobę wyniosłą bądź pretensjonalną. Jednak nie możemy sobie pozwolić na zignorowanie udziału, jaki mają dzieła sztuki, w podnoszeniu naszych stanów świadomości. Dla samych siebie powinniśmy ich użyć w dążeniu do wyższych przyjemności. Największe dzieła sztuki, samą tylko inteligencją i pięknem, potrafią wzmocnić nasze wysiłki w wyrastaniu poza ciasne ograniczenia bardziej przyziemnych radości.

Oczywiście wielu ludzi przyznaje, że po latach usilnych prób, aby prowadzić życie duchowe, nadal ich najintensywniejsze doświadczenia emocjonalne wiążą się z jedzeniem i seksem, a nie Szekspirem lub Mozartem. Jeśli jednak jesteśmy zdecydowani, by nieustannie podnosić swój poziom świadomości, musimy ciągle stawiać sobie wyzwania, które pozwolą nam odejść od zwyczajowych źródeł przyjemności w

stronę tego, co poszerzy zakres naszego istnienia. Jeśli nie cieszy nas taka perspektywa, sprowadzamy miłość do sztuki i przyrody do poziomu zwykłych drobnych radości. A przecież cuda sztuki, tak samo jak cuda natury, posiadają moc przyciągania naszej świadomości, zachwycają nas, fascynują, wzmacniają i popychają całą naszą istotę w stronę wyższych stanów świadomości – jeśli tylko im na to pozwolimy.

Przyjemność – nawet zmysłowa – nie jest przecież sama w sobie nieetyczna. Radość jest istotnym elementem życia duchowego, gdyż pomaga nam utrzymać witalność, entuzjazm i zainteresowanie. Kiedy zaczynamy wznosić swoją świadomość wyżej i dalej w stronę jaśniejszych i bardziej ekspansywnych stanów, przyjemność odgrywa w tym doświadczeniu coraz ważniejszą rolę – i jest to przyjemność, która nie obróci się w ból i smutek, tak jak nieuchronnie dzieje się to z radościami ziemskimi. Te subtelne przyjemności nie powstają w taki sam sposób, jak ulotne uciechy ziemskiego życia. Są owocami pozytywnego wysiłku skierowanego na transformację świadomości. Kluczem jest tu zdecydowane działanie. Przesłanie tego fragmentu sutty *Satipatthana* jest takie, że motywacja do podążania ścieżką rozwoju duchowego jest zależna od konkretnych warunków i sytuacji. Budda podkreśla, że nasz obecny stan świadomości nie jest stały, nie jest nam dany raz na zawsze. Pojawił się zgodnie z pewnymi przyczynami i warunkami, które nieustannie pojawiają się i znikają, ale nie dzieje się to przypadkowo. Jeśli nawykowo szukamy radości w ulotnych przyjemnościach, będziemy musieli podejść do tego w jakiś nowy sposób, aktywnie poszukując źródeł pozytywnych uczuć, i nie pozwalając na to, aby miał na nas wpływ dowolny bodziec, jaki się pojawi. W miarę jak stajemy się coraz bardziej świadomi naszych odczuć i doznań, coraz jaśniej widzimy, jakie czynniki wywołują powstanie pozytywnych emocji i energii. Może to być inspiracja wynikła z rozmowy z dobrym

przyjacielem albo owoc bardzo dobrej, dłuższej medytacji. Może to być lektura inspirującej, pobudzającej do refleksji książki, lub nawet dobrze przespana noc. Wszystko jedno, jak to się stało, nigdy nie dzieje się to przypadkowo.

Kiedy zaczniemy brać odpowiedzialność za to, co odczuwamy, wtedy naprawdę zaczynamy transformować swoje życie emocjonalne i otwieramy sobie drogę do ucieczki ze świata radości materialnych, z jego niekończącymi się przypływami i odpływami przyjemności, bólu i ponurej neutralności. Stan ten niekoniecznie jest szkodliwy w tym sensie, że powoduje negatywne konsekwencje karmiczne, ale tkwiąc w nim, bardzo dużo tracimy. Nasze życie jest zbyt cenną okazją, aby zmarnować ją na egzystowanie we względnie komfortowej, ale ostatecznie pozbawionej znaczenia strefie cienia.

Rozumienie

A jak, bhikkhu, mnich trwa kontemplując umysł jako umysł? Otóż mnich rozumie umysł ogarnięty pożądaniem jako umysł ogarnięty pożądaniem, a umysł wolny od pożądania jako umysł wolny od pożądania. Mnich rozumie umysł ogarnięty nienawiścią jako umysł ogarnięty nienawiścią, a umysł wolny od nienawiści jako umysł wolny od nienawiści. Rozumie umysł ogarnięty iluzją jako umysł ogarnięty iluzją, a umysł wolny od iluzji jako umysł wolny od iluzji. Mnich rozumie umysł zawężony jako umysł zawężony, a umysł rozproszony jako umysł rozproszony. Rozumie umysł rozszerzony jako umysł rozszerzony, a umysł nierozszerzony jako umysł nierozszerzony. Rozumie umysł niedoskonały jako umysł niedoskonały, a umysł doskonały jako umysł doskonały. Rozumie umysł skoncentrowany jako umysł skoncentrowany, a umysł nieskoncentrowany jako umysł nieskoncentrowany. Rozumie umysł wyzwolony jako umysł wyzwolony, a umysł niewyzwolony jako umysł niewyzwolony.

Tym, co wyróżniało wczesną buddyjską koncepcję ścieżki, była analiza umysłu. Nawet na tle ówczesnych hinduistycznych systemów filozoficznych, czasami bardzo wnikliwych, buddyzm nie miał sobie równych, jeśli chodzi o wyczerpujące podejście do natury umysłu i zdarzeń mentalnych. Kulminacją tej linii rozwoju była *Abhidhamma*, zbiór tekstów, który ostatecznie włączono do kanonu palijskiego. Nauki *Abhidhammy* nie są bezpośrednim zapisem mów Buddy, tylko prezentacją jego nauk w bardziej systematycznej formie niż w pozostałych tekstach

kanonu palijskiego. Zawierają dużo materiału, którego użyteczność dla nie-monastycznego świata była nieistotna nawet w czasach, kiedy go spisywano – tabele i wyliczanie terminów, wywołujące wrażenie stereotypowości myślenia Buddy, jego wskazówki dotyczące najwyższej tajemnicy, które gubią się w mechanicznym powtarzaniu stałych formuł. Teksty są otaczane czcią ze względu na swą starożytność, trzeba jednak przyznać, że nie odznaczają się zbyt wielką wyobraźnią i nie udaje im się pokazać duchowego znaczenia sutt. Wygląda na to, że z upływem czasu ludzie tak się utwierdzili w przekonaniu, że kluczem do wglądu transcendentalnego jest analityczne rozumienie egzystencji, że zaniedbali inne podejścia do problemu, nawet medytację.

Podejście analityczne ma jednak swoją niezaprzeczalną wartość, jeśli jest prawidłowo stosowane. Rozdział w sutcie *Satipatthana* dotyczący umysłu i przedmiotów umysłu można uznać za podstawę całej *Abhidhammy*. Chociaż wiele kategorii analitycznych *Abhidhammy* zostało dodanych do oryginalnych kazań Buddy w późniejszym czasie, można stwierdzić z dużą dozą pewności, że klasyfikacja podana w sutcie pochodzi z najwcześniejszego okresu buddyzmu. Przede wszystkim, *Satipatthana Sutta* znajduje się w *Madźdźhima Nikaji*, o której wiadomo, że jest zbiorem wczesnych kazań. Fakt, że wszystkie te kategorie można również znaleźć we wcześniejszych warstwach kanonu palijskiego, jest kolejnym potwierdzeniem poglądu, że są to nauki oryginalne, a nie późniejsze opracowania scholastyczne. Tak czy inaczej, wziąwszy pod uwagę generalny wydźwięk nauk Buddy, wydaje się prawdopodobne, że miał on to i owo do powiedzenia na temat kontemplacji świadomości. A jeśli tak, to z pewnością wprowadził przynajmniej kilka podstawowych kategorii, choć prawdopodobnie nie rozwodził się nad nimi w tak szczegółowy i intelektualny sposób, jak to zrobiła później *Abhidhamma*. Jak już widzieliśmy, esencja nauk Buddy jest

bardzo prosta – świadomość nie jest stała, tylko podlega nieustannym zmianom, i jeśli nauczymy się śledzić sposób, w jaki się zmienia, możemy tymi zmianami pokierować w stronę pozytywnego wzrostu.

Dlatego rozdział ten jest logicznym następstwem poprzedniego. Kiedy już zauważymy, czy doznanie, którego doświadczamy, jest przyjemne, nieprzyjemne czy neutralne, przechodzimy do ustalenia jego statusu etycznego i znaczenia karmicznego, próbując zorientować się, co je spowodowało, i ocenić, czy chcemy, aby trwało, czy też nie,. Zgadza się to z podstawowym faktem psychologicznym – generalnie jesteśmy świadomi prostej i bezpośredniej rzeczywistości, że jesteśmy szczęśliwi lub nieszczęśliwi, zanim zaczniemy zagłębiać się w rozważania, dlaczego tak się czujemy i czym jest to uzasadnione. Przeważnie od razu wiemy, że czujemy się szczęśliwi, ale odpowiedź na pytanie, jaki jest to rodzaj szczęścia, jednak wymaga przemyślenia. Czy jest ono związane z etycznymi czy nieetycznymi stanami umysłu? Czy pojawiło się z powodu porannej medytacji, czy dlatego, że zjedliśmy bardzo dobre śniadanie, czy też dlatego, że rozochoceni rozmyślamy o jakimś niezbyt etycznym działaniu zaplanowanym na później, w ciągu dnia? Dlatego uważność musi tu od samego początku obejmować zarówno *sampadziańńię*, jak i *sati*. Zbieramy informacje potrzebne do ustalenia, co robić dalej, upewniamy się, na jakim poziomie świadomości doświadczamy przyjemności lub bólu, jakie ma to znaczenie etyczne, i jak odnosi się do innych stanów umysłu.

Być może najbardziej uderzającym aspektem tego rozdziału sutty jest szczegółowość analizy, która dotyczy zidentyfikowania bardzo konkretnych stanów świadomości, ale zaczyna się od bardziej sumarycznego, ogólnego podejścia, czyli od „trzech korzeni”. Jest to klasyfikacja najbardziej elementarna ze wszystkich – ustalenie, czy w świadomości jest obecne

pożądanie, czy nie, czy jest obecna nienawiść, czy nie, oraz czy jest w niej iluzja, czy nie. Ta trzyczłonowa formuła, która bardzo wcześnie pojawia się w tradycji buddyjskiej, może i jest uogólniona, ale nie wolno jej przeoczyć, ponieważ jest punktem odniesienia, wzorcem i podstawową miarą uważności. Badanie świadomości z tego punktu widzenia jest samo w sobie oddzielną praktyką.

Następnie sutta przechodzi do opisania bardzo szerokiego zakresu stanów świadomości. Chyba żaden inny system analizy umysłu nie dostrzegł w nim tak wielu stanów. Na jednym krańcu spektrum są znane nam stany codziennej świadomości, a na drugim stany *samadhi* i wglądy tak bardzo wysublimowane, że rzadko kto ich doświadcza. Niezbyt daleko od początku zakresu znajduje się stan opisany w sutcie jako „zawężony" lub „skurczony" (palijski: *khitta*). W tym sztywnym stanie umysł utkwił na ustalonej pozycji, z której nie chce się ruszyć. Przykład, jak taki stan się pojawia, można znaleźć w obszarze studiów akademickich. Powiedzmy, że ktoś studiuje historię Anglii i zawęża swoje badania do konkretnego miasta, następnie do historii tego miasta tylko w osiemnastym wieku, potem skupia się na zarządzeniach lokalnych władz i w końcu poświęca całe życie na specjalizowanie się w jakimś bardzo wycinkowym obszarze, prawdopodobnie kosztem szerszego zrozumienia. Jest tu pewnie obecny jakiś podskórny strach, wynikający z chęci uzyskania pewności. Naukowiec coraz bardziej zawęża swoje badania, dopóki jej nie uzyska – a przynajmniej chciałby myśleć, że tę pewność osiągnął. Oczywiście nawet w bardzo ograniczonym obszarze badań zawsze jest miejsce na mnóstwo kontrowersji. Nawet jeśli ktoś faktycznie został ekspertem od poczynań rady miejskiej miasta Norwich w osiemnastym wieku, z pewnością znajdzie się jakiś inny specjalista od tego samego tematu, który nie zgodzi się z jego ustaleniami w każdym możliwym punkcie.

Sposób, w jaki uczeni w *Abhidhammie* rozłożyli nauki Buddy na tak szczegółowe detale, wskazywałby, że sami znajdowali się w „skurczonym" stanie świadomości. Na przykład fakt, że *Abhidhamma* wymienia trzy różne typy osób „które wstąpiły do strumienia", sugeruje ograniczanie się do coraz węższego zakresu za cenę głębszego zrozumienia. Osoby w tym stanie umysłu poszukują też poczucia bezpieczeństwa w przynależności do grupy, wszystko jedno, czy będzie to gang, klub, jakiś ruch czy szkoła. Takie ograniczone, nieelastyczne podejście mentalne jest skrajnym przeciwieństwem innego, równie ograniczonego stanu umysłu, czyli umysłu rozproszonego, który z kolei ma tendencję do nadmiernej ekspansywności i zbyt wielkiej elastyczności, przez co zbyt łatwo daje się zawrócić na inne tory, zawsze chętnie szukając nowych dróg. Aż kipi od uogólnień, hipotez i spekulacji, nie ryzykując wyboru jednego tematu i trzymania się go. Jeśli umysł skurczony szuka bezpieczeństwa w wąskim zakresie podejmowanych działań, to umysł rozproszony próbuje uciec w tak szeroki zakres, że żaden umysł nie będzie w stanie go ogarnąć – w ten sposób unika odpowiedzialności i zobowiązań.

Kiedy już przezwyciężymy swoją tendencję do jednego z tych dwóch przeciwnych sobie stanów mentalnych, pojawia się stan rozwinięty, „rozszerzony" – *mahagatta*. *Mahagatta* dosłownie znaczy „stawać się ogromnym" i odnosi się do rozszerzonej świadomości uzyskiwanej w stanie koncentracji medytacyjnej, czyli w *dhjanie*. Umysł w *dhjanie* jest bardziej zintegrowany, doświadcza pogodnej szczęśliwości i sięga znacznie dalej niż umysł zwykły. Ale nadal jest tylko względnie klarowniejszy, względnie jaśniejszy i względnie radośniejszy – poza nim są jeszcze różne inne poziomy świadomości transcendentalnej. Zrozumienie, jak bardzo świadomość może się jeszcze rozszerzyć, rozwinąć i na końcu wyzwolić, umiejscawia nasze doświadczenie w najszerszej możliwej perspektywie.

Inaczej mówiąc, kiedy jesteśmy nieoświeceni, musimy zdawać sobie sprawę, że jesteśmy nieoświeceni, aby nasze wysiłki miały cel wart osiągnięcia. Jeśli błędnie wyobrażamy sobie, że nie istnieje stan mentalny wyższy od tego, który właśnie osiągnęliśmy, to znaczy, że utknęliśmy w miejscu. Musimy wiedzieć, że są stany świadomości, do których jeszcze nie dotarliśmy, i stale przypominać sobie, że są one osiągalne. Na szczęście nie musimy ograniczać się do kontemplowania tych stanów w czysto abstrakcyjny sposób – są one obrazowo opisane w żywotach tych oświeconych osób, które zostawiły nam swoje autobiografie, np. Milarepa, Hui Neng i oczywiście sam Budda.

> *W ten sposób trwa, kontemplując umysł jako umysł wewnątrz, lub trwa, kontemplując umysł jako umysł na zewnątrz, lub trwa kontemplując umysł jako umysł jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. W ten sposób trwa, kontemplując w umyśle jego pojawiające się czynniki, w ten sposób trwa kontemplując w umyśle jego przemijające czynniki, w ten sposób trwa kontemplując w umyśle zarówno jego pojawiające się, jak i przemijające czynniki. Teraz świadomość, że „jest umysł", jest w nim ugruntowana do takiego stopnia, że istnieje już tylko czyste zrozumienie i czysta uważność. W ten sposób trwa bezstronny i nieprzywiązany do niczego w świecie. W taki oto sposób mnich trwa, kontemplując umysł jako umysł.*

Tak jak przy oddychaniu, można te czynniki kontemplować „jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz" – i tak jak poprzednio oznacza to zwrócenie uwagi na zewnątrz w stronę mentalnych stanów innych osób. Oczywiście wiadomo, że jest to niezwykle trudne. Pewien poemat prozą Baudelaire'a ilustruje, do jakiego stopnia potrafimy być nieświadomi uczuć i myśli innych osób, nawet jeśli sądzimy, że jesteśmy z nimi w bliskim związku.

Młody człowiek zabiera ukochaną do restauracji, i kiedy siedzą przy stoliku obok okna, ma poczucie, że ich dusze złączyły się, a ich myśli i uczucia są identyczne. W tym momencie dostrzega za oknem nędznego starca żebrzącego na ulicy. Zanim zdąży wyrazić swoje współczucie i troskę o starego człowieka, jego ukochana nagle daje upust swemu oburzeniu, że pozwala się tym wstrętnym, starym żebrakom podchodzić tak blisko do okna. To tyle w temacie złączonych dusz!

Dowodzi to tylko, że choć może nam się wydawać, że bardzo dobrze kogoś znamy, bo przecież go kochamy, to niestety prawda jest taka, że im ta osoba jest nam bliższa, tym bardziej jesteśmy do niej przywiązani, i w konsekwencji, tym mniej zdolni do ujrzenia jej w jej prawdziwej postaci. W związkach seksualnych istnieje intymność, ale niekoniecznie uczciwość. Każdy z kochanków żyje w swoim własnym świecie marzeń, który daje im poczucie komfortu i może przez pewien czas wyzwalać ukryte energie – niemniej jednak pozostaje światem marzeń. Prawdziwa wrażliwość na innych ludzi wymaga od nas ujrzenia ich takimi, jakim są naprawdę, a nie patrzenia na nich w kategoriach tego, czego od nich chcemy, albo co wydaje nam się, że widzimy.

Możemy do tej wrażliwości dążyć z pomocą tradycyjnej buddyjskiej praktyki radowania się zaletami, dzięki której stajemy się coraz bardziej świadomi pozytywnych cech innych osób. *Satipatthana Sutta* przypuszczalnie radzi nam, abyśmy kontemplowali jakiś aspekt naszego wewnętrznego doświadczenia i następnie rozszerzyli to skupienie tak, aby objąć nim inne istoty. Wyraźnie przypomina to metodę czterech medytacji *brahma-wihar*, których zadaniem jest rozwijanie miłującej życzliwości, współodczuwającej radości, współczucia oraz spokoju i równowagi umysłu. W pierwszej z nich – *metta bhawanie* – rozwijamy miłującą życzliwość najpierw wobec siebie, następnie wobec przyjaciela, potem wobec osoby mało

nam znanej, itd. Jednak – przynajmniej tak, jak ja to rozumiem – *Satipatthana Sutta* sugeruje tutaj coś innego: nie tyle kształtowanie konkretnej reakcji emocjonalnej wobec innych, ile kontemplację **ich** stanów mentalnych. Nie o to chodzi, żebyśmy sobie wyobrażali lub wnioskowali na podstawie wyglądu lub okoliczności, jaki jest czyjś stan umysłu, tylko żebyśmy rozwijali bezpośrednią świadomość cudzego stanu. Ktoś mógłby powiedzieć, że jest to w zasadzie niemożliwe (chyba że przypadkiem posiadamy nadprzyrodzoną moc telepatyczną), ale z pewnością można być z kimś tak blisko, żeby zauważać, jak zmienia się stan jego umysłu, w taki sam sposób, w jaki zauważamy swoje zmiany nastroju, a już na pewno można postarać się, aby wyrobić w sobie nawyk unikania założeń, że czyjś stan umysłu na pewno jest taki, a nie inny. Na tę samą sytuację jedna osoba reaguje złością, inna cierpliwością lub cierpieniem, a jeszcze inna na przykład ironią. W miarę rozwoju tej praktyki, przekonamy się, że już nie musimy wyciągać wniosków o czyimś stanie świadomości na podstawie zachowania tej osoby, tylko będziemy doświadczać jej stanu intuicyjnie, a czasem zdarzy się, że wyczujemy jej nastrój nawet wtedy, kiedy będzie ona w innym pokoju.

Jak nauczyć się odczuwania w ten sposób cudzych stanów mentalnych? Była już mowa o pomyśle opowiedzenia komuś historii swojego życia jako sposobie na przypomnienie sobie i zintegrowanie własnych doświadczeń z przeszłości, oraz na zbliżenie się do innych. Ale słuchanie cudzych historii życia jest również bardzo dobrym sposobem nauczenia się, jak „kontemplować umysł na zewnątrz". Wszyscy robiliśmy w przeszłości rzeczy, które są teraz częścią nas. Miały one na nas wpływ, nawet jeśli nie zawsze jest on dla nas oczywisty. Jeśli wiemy przez co przeszli inni ludzie, lepiej zrozumiemy, kim są teraz. Posługując się terminologią Dharmy, rozumiemy *wipakę*

(owoc karmy) lepiej, jeśli jesteśmy świadomi karmy (działania), która była nasieniem tego owocu.

„Kontemplowanie umysłu na zewnątrz" staje się czymś oczywistym w gronie zżytej duchowej społeczności, gdzie szybko zauważa się stany świadomości pozostałych osób, nawet gdy nikt nic nie powiedział na głos. Zaczynamy dostrzegać zmianę stanu umysłu nie tylko u pojedynczych osób, lecz także zwiększoną tendencję do uważności albo do stanów rozproszenia lub ograniczenia na poziomie rozwoju kolektywnego. Oczywiście nie zawsze wiadomo, co mamy począć z naszą świadomością stanu czyjegoś umysłu. Czasami czujemy potrzebę porozmawiania z tą osobą na ten temat, ale zawsze istnieje ryzyko, że się pomyliliśmy i źle to zinterpretowaliśmy. Trzeba jednak to ryzyko podjąć. Dla większości osób nawet uświadomienie sobie stanu własnego umysłu bywa trudne. Na dobrą sprawę, to **wszystko** jest trudne. Więc, mimo że kontemplowanie umysłu na zewnątrz jest prawdziwym wyzwaniem, nie powinno nas to odstraszać. Możemy dzięki tej praktyce bardzo dużo zyskać w kwestii empatii i wrażliwości na inne osoby.

Opisy świadomości doznań i świadomości stanów mentalnych zamieszczone w tej sutcie pokazują, jak różne klasyfikacje mieszają się ze sobą, ponieważ, rzecz jasna, opisują różne aspekty tego samego doświadczenia. Pomimo zawiłości klasyfikacji, sutta nie proponuje jednoznacznych, wzajemnie się wykluczających podziałów i nie wylicza skończonej liczby stanów świadomości, które będziemy sobie odhaczać na liście w miarę ich osiągania. Jej intencją jest zachęta, abyśmy nieustannie byli świadomi swoich stanów świadomości, kiedy się pojawiają, i kiedy przemijają. Kiedy jakiś stan świadomości, wszystko jedno jaki, pojawia się, zauważamy, że się pojawia. Kiedy ustaje, zauważamy, że ustaje. Rozpoznajemy stan wyzwolony świadomości jako stan wyzwolony, a stan niewyzwolony jako

stan niewyzwolony, i tak dalej. W ten sposób mnich ugruntowuje swoją uważność oraz świadomość i „trwa bezstronny i nieprzywiązany do niczego w świecie”. Nie dostrzega niczego trwałego i niezmiennego, niczego co byłoby „ja”; dostrzega tylko strumień różnych stanów świadomości nieustannie pojawiający się i nieustannie przemijający.

Rozróżnianie stanów świadomości nie jest celem samym w sobie. Praktyka nie polega na tym, żeby tylko zauważyć, jak różne stany przychodzą i odchodzą, lecz także żeby je zmieniać. Nasz obecny stan świadomości nie jest nam przypisany na stałe – jeśli się nam nie podoba, możemy coś zrobić, aby go zmienić, o ile wiemy jak. Owa zdolność do rozróżniania stanów mentalnych i podążania tymi mentalnymi drogami, które świadomie wolimy od innych, jest tym, co umożliwia medytację.

Kontemplując świadomość jako zjawisko uwarunkowane, co jest czymś zupełnie innym od myślenia o niej w kategoriach duszy lub stałej osobowości, idziemy śladem prowadzącym prosto do Buddy. Istota jego nauk sprowadza się do tego, że musimy być nieustannie świadomi swoich stanów świadomości i przygotowani do zastosowania tej świadomości jako czynnika wzrostu. Kontemplując umysł i treści umysłu, zmieniamy subiektywne doświadczenie w przedmiot naszej świadomości – na tym polega natychmiastowa transformacja. Jak tylko staniemy się świadomi siebie, do pewnego stopnia się zmieniamy – poszliśmy trochę dalej, staliśmy się trochę bardziej kreatywni. Oczywiście stale uciekamy od naszej wiedzy o tym, kim naprawdę jesteśmy, a poza tym w każdym przypadku zawsze będzie coś więcej do dowiedzenia się o sobie, od tego, co już wiemy. Ale to nie jest powód do zmartwienia. Jeśli tylko pozostaniemy uważni i świadomi, proces transformacji będzie się dalej toczył swoją drogą.

Rozmyślanie

A jak, bhikkhu, mnich trwa kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu? Otóż mnich trwa, kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do pięciu przeszkód. A jak mnich trwa, kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do pięciu przeszkód? Otóż, ilekroć jest w nim pragnienie przyjemności zmysłowej, mnich rozumie: „Jest we mnie pragnienie przyjemności zmysłowej". Ilekroć nie ma w nim pragnienia przyjemności zmysłowej, mnich rozumie: „Nie ma we mnie pragnienia przyjemności zmysłowej". Rozumie także, jak pragnienie przyjemności zmysłowej, które do tej pory się w nim nie pojawiło, teraz się pojawia; rozumie, jak pragnienie przyjemności zmysłowej, które się w nim pojawiło, teraz jest eliminowane, i jak pragnienie przyjemności zmysłowej, które zostało wyeliminowane, już się w nim nigdy więcej nie pojawi.

Ilekroć jest w nim niechęć… Ilekroć jest w nim otępienie i lenistwo… Ilekroć jest w nim niepokój i wyrzuty sumienia… Ilekroć jest w nim zwątpienie, mnich rozumie: „Jest we mnie zwątpienie". Ilekroć nie ma w nim zwątpienia, mnich rozumie: „Nie ma we mnie zwątpienia". Rozumie także, jak zwątpienie, które do tej pory się w nim nie pojawiło, teraz się pojawia; rozumie, jak zwątpienie, które się w nim pojawiło, teraz jest eliminowane, i jak zwątpienie, które zostało wyeliminowane, już się w nim nigdy więcej nie pojawi.

Zwykle myślimy o przedmiocie jako o czymś solidnym, czego istnienie jest obiektywne i da się zweryfikować, w

przeciwieństwie do tych „nierealnych” rzeczy, które istnieją tylko w umyśle. Jednak w buddyzmie umysł również jest uważany za narząd zmysłu. Tak jak oko reaguje na formy, a ucho na dźwięki, tak umysł reaguje na idee. Umysł jest oczywiście innego rodzaju narządem niż pozostałe pięć – różnica polega na tym, że wzrok nie widzi siebie, smak nie może smakować siebie, ale umysł potrafi kontemplować umysł. Zdolność do świadomości zwrotnej – czyli do bycia świadomym, że jesteśmy świadomi, po prostu wiemy, że wiemy – wydaje się być cechą specyficznie ludzką. Kierujące się instynktem zwierzęta pasą się, polują i orientują się w różnych sprawach najwyraźniej bez jakiejkolwiek auto-refleksji – co prawda ludzie przez większość czasu robią to samo – ale ludzki umysł jest zdolny do skierowania uwagi na samego siebie i do podejścia refleksyjnego nawet wobec samej świadomości.

Innymi słowy, tak jak już widzieliśmy, chociaż nasz stan świadomości jest subiektywny, to kiedy o nim myślimy, czynimy go przedmiotem – przedmiotem mentalnym, czyli, używając słowa palijskiego, *dhammą*. Możemy zamienić „siebie – podmiot” w „siebie – przedmiot”. Nie jest to tylko **doświadczanie** pragnienia zmysłowego; my także **wiemy**, że go doświadczamy. Nasze pragnienie przyjemności zmysłowych jest częścią naszej subiektywności. Kiedy jednak stajemy się świadomi tego pragnienia, zmieniamy je w przedmiot. W sutcie *Satipatthana* te *dhammy*, mentalne przedmioty, są podzielone na pięć grup, a mianowicie: pięć przeszkód, pięć *khand*, sześć zmysłów wraz z ich podstawami, siedem czynników Oświecenia i cztery szlachetne prawdy. Grupy te są punktem wyjścia dla pozostałych rozdziałów niniejszego komentarza. Wszystkie te sposoby kategoryzowania doświadczania mentalnego są dla nas bardzo pożyteczne, ponieważ tylko wtedy, kiedy jasno rozumiemy, czym naprawdę jest dany stan świadomości, możemy właściwie zinterpretować, czym zajmuje się umysł w

danym momencie, i dzięki temu możemy ten stan zmienić. I dlatego kontemplacja przedmiotów mentalnych w dużym stopniu zależy od zdolności do myślenia celowego i ukierunkowanego.

Stany świadomości są dalekie od prostoty – w dowolnym stanie umysłu zawsze bardzo dużo się w nim dzieje. Dlatego „kontemplowanie przedmiotów umysłowych" – takich jak przeszkody – w pewnym sensie oznacza upraszczanie, rozpatrywanie stanu świadomości w jego przekroju, aby móc odróżnić te jego aspekty, które prowadzą do subtelniejszych stanów świadomości, od tych, które hamują nasze wysiłki w rozwijaniu tych subtelnych stanów. W rozdziale o kontemplacji umysłu Budda sugeruje użycie trzech korzeni egzystencji uwarunkowanej – chciwości, nienawiści i iluzji – jako miary stanów mentalnych. Ta sama klasyfikacja zasadniczo stanowi podstawę tej, która jest zaprezentowana w tym rozdziale, omawiającym pięć przeszkód, ale rozważa owe czynniki uwarunkowania w bardziej specyficzny sposób.

W naturze umysłu leży wędrowanie tam, gdzie tylko przyjdzie mu ochota, jednak kiedy medytujemy, naszym zadaniem jest przekonać go, aby kierował się w stronę zręcznych stanów aktywności mentalnej lub fizycznej. W swym komentarzu do sutty, Buddhaghośa wiąże medytację z *samma wajamą* – doskonałym wysiłkiem. Opis dzieli go na cztery części – wysiłek zapobiegania powstawaniu niezręcznych stanów umysłu; wysiłek eliminowania tych niezręcznych stanów umysłu, które już powstały; wysiłek kształtowania pozytywnych stanów umysłu; oraz wysiłek utrzymywania tych pozytywnych stanów umysłu, które już powstały. Jest to dobry opis celów medytacji – jako proces kształtowania umożliwia ona rozwijanie szczęśliwej i promieniującej koncentracji, natomiast jako proces zapobiegania i eliminowania pozwala odgonić i uspokoić rozpraszające myśli. Im szybciej zareagujemy na to, co się dzieje w naszym umyśle –

dokarmiając zręczne impulsy i głodząc niezręczne – tym lepiej. Jednak aby to zrobić, musimy najpierw uświadomić sobie swój stan umysłu – to właśnie jest funkcją i praktyką uważności.

Dowolny przedmiot mentalny – na przykład pragnienie zmysłowe – nie rodzi się jako abstrakcja. Przybiera konkretną formę – powiedzmy, że jest to pragnienie pożywienia. Wtedy naszym zadaniem jest rozpoznać, że właśnie coś takiego dzieje się w umyśle. Stąd instrukcja w sutcie *Satipatthana*, aby uświadomić sobie „*jak pragnienie przyjemności zmysłowej, które do tej pory się w nim nie pojawiło, teraz się pojawia*". Zwykle najogólniej objaśnia się to jako „nierozsądne skupienie uwagi" – pojawia się ono teraz dlatego, że w przeszłości bezmyślnie pogrążaliśmy się w tego rodzaju stanie umysłu. Jednak najprawdopodobniej, zanim sobie to zakłócenie uświadomimy, nie będziemy mieli pojęcia, skąd się wzięło. Najwyraźniej pojawiło się znikąd. Na przykład siedzimy i próbujemy medytować, kiedy nagle uświadamiamy sobie, że od pewnego czasu – trudno powiedzieć jak długo – siedzimy tam myśląc o jedzeniu. Prawdopodobnie uda nam się odsunąć tę rozpraszającą myśl, lecz nadal jest ważne, aby wiedzieć, że nie wyskoczyła znikąd, że ma konkretne pochodzenie. Odkrywanie, skąd się wzięły stany naszego umysłu, pomaga nam zdobyć wiedzę o ich pochodzeniu, a to z kolei umożliwia nam korygowanie sposobu, w jaki spędzamy życie, a w szczególności sposobu przygotowywania się do medytacji.

Intencją podziału niezręcznych (negatywnych) stanów na pragnienie przyjemności zmysłowej, niechęć, otępienie z lenistwem, niepokój oraz wątpliwości – taka jest zwykle lista pięciu przeszkód – jest dać nam szansę, abyśmy je zmienili. Sutta mówi, że mnich wie, „*jak pragnienie przyjemności zmysłowej, które się w nim pojawiło, teraz jest eliminowane*". Ale jak można to „wiedzieć"? Jeśli któraś z przeszkód prześladuje nas z umiarkowanym natężeniem, samo uświadomienie sobie, że ma to

miejsce, powinno wystarczyć, aby ją pokonać. Czasami jednak trzeba będzie zmienić okoliczności zewnętrzne, aby zmienić stan umysłu na lepszy. Jeśli przykładowo czujemy w czasie medytacji, że ogarnia nas senność, dobrze jest sprawdzić pozycję, w jakiej siedzimy, i upewnić się, że mamy proste plecy, aby energia mogła płynąć przez ciało bez przeszkód. Albo spróbować znaleźć bardzo jasno oświetlone miejsce do medytacji lub nawet usiąść na zewnątrz, na świeżym powietrzu. *Dhjana* jest stanem jasności i klarowności pod każdym względem, a więc światło, choćby tylko blask świeczki, będzie stymulowało jaśniejsze stany świadomości. Inną metodą jest obmycie twarzy zimną wodą lub przespacerowanie się w tę i z powrotem przez kilka minut przed powrotem na poduszkę medytacyjną. Z drugiej strony, jeśli doświadczamy rozproszenia, zmartwienia i niepokoju, trzeba sobie zapewnić warunki o właściwościach uspokajających, na przykład łagodne oświetlenie. Jest mnóstwo rzeczy, które można pod tym względem zrobić. Ale nawet z najbardziej idealnych warunków będzie niewielki pożytek, jeśli jesteśmy w stanie umysłu, który szuka przeszkód. Umysł pracuje niewiarygodnie szybko. Najlżejszy bodziec z zewnątrz – odległy brzdęk filiżanek, przytłumiony odgłos rozmowy z sąsiedniego pomieszczenia – błyskawicznie wywołuje łańcuch skojarzeń, który odciąga umysł w rejony bardzo dalekie od przedmiotu medytacji.

Jeśli uświadomienie sobie przeszkody nie wystarcza, aby ją usunąć, można zastosować różne antidota rekomendowane przez tradycję *Abhidhammy*, aby poradzić sobie z pojawiającymi się przeciwnościami. Wszystkie one są opisane w *Wisuddhimagdze* Buddhaghosy i obejmują rozwijanie cech przeciwnych, branie pod uwagę konsekwencji, jakie nastąpią, jeśli pozwolimy tym stanom mentalnym trwać, itd. (6) Środki zaradcze są pożyteczne, jeśli traktowane jako swego rodzaju pierwsza pomoc w trakcie sesji medytacyjnej. Jeśli jednak chcemy radykalnie zmienić stany

świadomości, musimy uczynić coś więcej. Stosunkowo mała ilość czasu poświęcana medytacji nie wystarczy jako przeciwwaga dla konsekwencji życia spędzanego bez stałego poziomu uważności. Cały styl naszego życia ma wpływ – lepszy lub gorszy – na doświadczenia medytacyjne. Doświadczamy przeszkód, ponieważ jest to nasz zwykły stan w życiu codziennym. Tym samym, im bardziej uda nam się uprościć i skonsolidować swój umysł, niezależnie od sytuacji, w jakiej się znajdujemy, tym nasz stan mentalny będzie bliższy koncentracji medytacyjnej.

Innymi słowy, nie możemy polegać wyłącznie na środkach pierwszej pomocy. Potrzebne jest systematyczne leczenie – konsekwentna praktyka uważności poza sesjami medytacyjnymi bardziej pomoże przezwyciężyć przeszkody niż jakiekolwiek środki stosowane po rozpoczęciu medytacji. Sukces w osiągnięciu koncentracji zależy od wprowadzenia stylu życia, który jest bardziej harmonijny, satysfakcjonujący, pełen energii, budzący pewność siebie i przepełniony szacunkiem dla innych, a mniej niespokojny, nie taki pazerny i pełen wątpliwości. Aby tak się stało, musimy zrozumieć, w jaki sposób wpływa na nas otoczenie. Jak mówi sutta, musimy wiedzieć, jak *„pragnienie przyjemności zmysłowej, które do tej pory się nie pojawiło, teraz się pojawia”*, albo, skąd wzięła się irytacja, której do tej pory nie było, lub cokolwiek innego. Musimy nabrać nawyku wypatrywania przeszkód w życiu codziennym oraz organizowania sobie takich warunków, w których przeszkody się nie pojawią lub pojawią w bardzo osłabionej formie.

Kiedy już poznamy nawyki swego umysłu, będziemy mogli unikać sytuacji, które będą stymulowały powracające wzory zachowań. Trzeba tylko być trochę przewidującym. Jeśli wybieram się pobiegać, to nie najem się po uszy przed wyjściem z domu, bo wiem, że skończy się to bólem żołądka. Przeszkody są w podobny sposób powiązane ze swymi przyczynami. Jeśli

zasiedzieliśmy się do późna w nocy, to nierealistycznie byłoby oczekiwać, że w porannej medytacji będziemy mieli skoncentrowany i czujny umysł. Musimy się raczej przygotować na walkę z lenistwem i ospałością – walkę, której można było uniknąć przez rozsądne planowanie i takie zorganizowanie sobie czasu, aby uwzględnić to, co na dłuższą metę jest dla nas najważniejsze.

Kiedy w jakimś momencie ulegamy pokusie, zazwyczaj doskonale wiemy, że będziemy tego później żałować, a zdarza się nawet, że żałujemy już w trakcie robienia tej rzeczy. (Być może jest to typowo angielska cecha, jeśli wierzyć Księciu de Sully, który stwierdził, że „Anglicy przeżywają swoje przyjemności ze smutkiem".) To zrozumiałe, że okazjonalnie można zdecydować się poświęcić poranną medytację na rzecz czegoś, co uważamy za warte tego poświęcenia. Jednak kiedy tak sobie dogadzamy, prawdziwą porażką jest nasza niechęć do wzięcia pełnej odpowiedzialności za swoje czyny i nieumiejętność dokonania jasnego wyboru między celami długoterminowymi i krótkoterminową rozrywką, a nawet niezdolność do klarownego widzenia, którą opcję w danym momencie wybieramy.

Przeszkody zwykle pojawiają się wtedy, kiedy reagujemy na sytuacje mechanicznie – bezmyślnie rzucamy się na coś lub się do czegoś ustosunkowujemy, wiercimy się, pogrążamy w marzeniach, jesteśmy w rozterce, nie zdając sobie zupełnie sprawy z tego, co robimy. Jeśli w pokoju jest telewizor, włączamy go, jeśli jest włączony, zmieniamy kanały zamiast go wyłączyć. W takich przypadkach nauka samodyscypliny będzie prawdziwym wsparciem dla praktyki medytacyjnej. Jeśli pozwolimy sobie na podążanie za półświadomymi impulsami, osłabi to nasz zamiar stania się bardziej świadomym. Jeśli natomiast nauczymy się zatrzymywać, by najpierw spokojnie zastanowić się, czy dane działanie jest zręczne czy też nie,

zahamujemy tendencję do automatycznego ulegania impulsom, a to pomoże nam utrzymać koncentrację podczas medytacji.

Tradycyjnie powiada się, że prawe zachowania (*śila*) pomagają pozbyć się pragnień i przeszkód, a to dzięki wpojeniu nawyku samokontroli. Jest to celem wielu praktyk ortodoksyjnych mnichów, w tym zasady niejedzenia po godzinie dwunastej w południe. Jeśli nie będziemy folgować swojemu apetytowi na jedzenie, ta przeszkoda stopniowo straci swą siłę (całkowicie da się ją unicestwić dopiero po uzyskaniu wglądu). Jeśli nie przestrzegamy takich zasad, musimy w zamian ćwiczyć wyjątkową czujność. Mając do dyspozycji szerszy zakres możliwych działań, nadal musimy być przygotowani do wzięcia odpowiedzialności za swoje stany umysłu, przyznając, że niektóre rodzaje myśli i czynów prowadzą do określonych konsekwencji.

Rada w sutcie, aby „skupić uwagę z przodu", o której była mowa w rozdziale o oddychaniu, w czasach Buddy została potraktowana całkiem dosłownie i w niektórych krajach buddyjskich mnisi do dzisiaj chodzą po codzienną jałmużnę, patrząc wprost przed siebie lub mając spuszczone oczy. Możliwe, że *Satipatthana Sutta* była inspiracją do tej praktyki, jako że jej celem jest zapobieganie, aby umysł pogrążył się w nieetycznych myślach. We współczesnych miastach najwyraźniej jest jeszcze większe zapotrzebowanie na taką praktykę. Nie o to jednak chodzi, że cnotą jest wbijanie wzroku w podłogę, a poza tym byłaby to praktyka zbyt drastyczna dla większości z nas. Bardziej skuteczne, a w pewnym sensie bardziej radykalne, jest rozwijanie stanu umysłu zwanego *apamada*, czyli „braku nieuwagi" – który polega na ogólnej czujności, biorącej pod uwagę szeroki zakres warunków, zarówno wewnątrz nas, jak i na zewnątrz, umożliwiając nam bycie aktywnym i otwartym wobec wszystkiego, co się dokoła nas dzieje, przy jednoczesnym stałym zachowywaniu uważności.

Utrzymanie tego połączenia otwartości z czujnością jest ogromnym wyzwaniem. W czasach Buddy, kiedy w Indiach nie było środków masowego przekazu, o wydarzeniach w sąsiednich krajach dowiadywano się czasem dopiero kilka lat później – nie mówiąc już o powodziach w Chinach lub trzęsieniach ziemi w Peru. Generalnie życie było bardzo spokojne, ponieważ było tak mało rzeczy, które mogłyby zająć umysł. My z kolei mamy więcej informacji – i generalnie wiedzy – niż jesteśmy w stanie przyswoić, dlatego musimy wypracować w sobie coś w rodzaju filtra. Nie możemy odciąć się od społeczeństwa, w którym żyjemy, ale próbujmy poświęcić tę uwagę, którą skupiamy na codziennych sprawach, głównie takim sprawom, na które mamy wpływ. Nie powinniśmy marnować czasu i wysiłku na rzecz zalewającego nas potoku informacji, które dzisiaj są nam przedstawiane jako niesłychanie ważne, a nazajutrz zastępowane czymś zupełnie innym. Jak mówi Thoreau, oczywiście lekko przesadzając – „Wszystkie tak zwane wiadomości to plotki, redagowane i czytane przez staruchy przy herbatce”. Kiedy włączamy telewizor, bierzemy do ręki gazetę lub logujemy się do internetu, musimy brać pod uwagę nie tylko wartość tego, co tam znajdujemy, i nasz poziom zainteresowania tymi sprawami, ale też kumulacyjny efekt, jakim jest nabieranie określonego nawyku. Jeśli stale uciekamy się do tych źródeł informacji, kiedy tylko jesteśmy znudzeni, to przyzwyczajamy się nazbyt pasywnie podchodzić do wszystkiego, co odbieramy zmysłami. Dryfujemy od jednej sprawy do drugiej, coraz bardziej tracąc krytyczny osąd i zdolność do kreatywnego radzenia sobie z sytuacjami, w których nie wiemy, co ze sobą począć.

Jeśli chodzi o przeszkody, bardzo istotne jest zachowanie inicjatywy. Jest to w dużej mierze kwestia wzięcia odpowiedzialności za sytuacje, w których się znaleźliśmy. Niestety mamy tendencję do zrzucania z siebie odpowiedzialności, kryjąc się za wymówką, że jakieś nasze

działanie było spowodowane praktyczną koniecznością, podczas gdy w rzeczywistości było ono tylko i wyłącznie naszym osobistym wyborem. Twierdzimy, że nasze decyzje podyktowała konieczność lub inne osoby, tak jakby cała sprawa w ogóle od nas nie zależała. Jest to przydatny sposób na zrzucenie winy na kogoś – pozwala nam wystąpić w roli ofiary, kiedy jesteśmy pełni urazy, oraz robić to, co chcemy, jednocześnie udając, że robimy to tylko dlatego, że musimy. Nawet jeśli nie potrafimy powstrzymać się od oszukiwania w ten sposób innych, nie powinniśmy oszukiwać samych siebie. W rzeczywistości sytuacje, w których możemy zgodnie z prawdą powiedzieć: „Nie miałem wyboru", zdarzają się niezwykle rzadko. Każdy moment, w którym jesteśmy świadomi i uważni, naprawdę daje nam szansę wyboru, co zrobić, a przynajmniej, jak to zrobić. To nie „świat" lub „życie" odciąga nas od ścieżki, tylko nasze własne motywacje. Prędzej czy później będziemy musieli przyznać, że to nie zewnętrzne przeszkody mają na nas wpływ, tylko nasza wewnętrzna tendencja do wikłania się w owe trudności. Fakt, że im ulegamy, nie jest żadnym usprawiedliwieniem – to jest nasz aktywny wybór, że ulegamy. Jeżeli jesteśmy niezadowoleni z okoliczności, musimy sobie uświadomić, że tak naprawdę to jesteśmy niezadowoleni z naszej decyzji, że nie będziemy ich zmieniać. Możemy wtedy podtrzymać decyzję, że nie chcemy nic zrobić, aby je zmienić, ale przynajmniej przestaniemy być niezadowoleni z takiego stanu rzeczy. Nie zgadzając się na bycie ofiarą okoliczności, zaczynamy tymi okolicznościami sterować tak, by służyły naszym celom.

Zdolność do bycia stanowczym i zdeterminowanym jest bardzo rzadka, zwłaszcza w odniesieniu do spraw duchowych. Warunki współczesnego życia jakby się sprzysięgły przeciwko nam, a w dodatku większość z nas bardzo chętnie do tego spisku dołącza. Jednak w każdej chwili możemy takie podejście zmienić. Niewątpliwie będziemy o naszych decyzjach zapominać

równie często, jak je podejmować, ale nie ma co rozpaczać – oduczanie się nawyków trwa długo. Gotowość do wzięcia na siebie pełnej odpowiedzialności za swoje decyzje, świadoma czy nie, jest prawdopodobnie cechą definiującą prawdziwej jednostki – chęć trwania przy podjętym zamiarze pewnie będzie musiała wziąć pod uwagę jakiś wewnętrzny konflikt, ale nie powinna być przez niego osłabiana.

Jeśli mamy przeciwstawiać się przeszkodom, musimy się wykazać dużą inicjatywą, odpowiedzialnością i zdecydowaniem. Tylko że samo podjęcie takiej inicjatywy może być zahamowane przez jedną z tych przeszkód – zwątpienie (paliskie *wicikićća*). Nie są to wątpliwości intelektualne, tylko niechęć do podejmowania decyzji i do jasnego myślenia. Jest to celowe mącenie wody, aby uniknąć stawienia czoła prawdzie sytuacji, karygodna odmowa wzięcia odpowiedzialności za swoje przekonania i wynikające z nich czyny. Podam taki przykład – kiedy mieszkałem w Indiach, od czasu do czasu kwestionowałem poglądy pewnego bramina w sprawie „niedotykalności" i byłem niezmiennie przez niego zbywany mistycznym i mętnym stwierdzeniem: „Prawda jest jednością, Bóg jest jednością". Czasem dodawał: „Kto dotyka kogo? Nie ma dotykającego, nie ma dotykanego, jest tylko Bóg". Rozciągając taką dymną zasłonę nad całą kwestią, skutecznie unikał jakiejkolwiek dyskusji na temat moralnego wymiaru systemu kastowego. Doświadczanie wątpliwości, kiedy usiłujemy rozwiązać jakąś prawdziwą intelektualną trudność, to jedna sprawa, ale zupełnie czymś innym są wątpliwości ogarniające nas dlatego, że chcemy uniknąć podjęcia decyzji, która mogłaby wymagać od nas zdecydowanego działania. W przypadku bramina, niezależnie od tego, czy był tego świadom, czy nie, jego odmowa, by uznać fakt niedotykalności oznaczała, że mógł nadal odnosić korzyści z niesprawiedliwego systemu, którego wolał nie podawać w wątpliwość.

Weźmy mniej kontrowersyjny przykład zwątpienia i niezdecydowania, które objawiają się moralnym gmatwaniem sprawy – ktoś mówi: „Co masz na myśli, twierdząc, że to było egoistyczne? Ostatecznie każdy z nas jest egoistą”. Zawsze jasno widać, kiedy ktoś nie ma ochoty przyznać się do tego, że nie chce czegoś zrobić. Zamienia wtedy problem w masę niewiadomych: „No tak, spacer dziś po południu byłby miłą sprawą, ale to będzie zależało od pogody, a poza tym może nie być na to czasu, i czy naprawdę uważasz, że powinieneś wychodzić w sytuacji, kiedy się źle czujesz?”

Jeśli w nieskończoność rozważamy różne opcje, unikamy podejmowania jakichkolwiek decyzji. Wątpliwości są wtedy rodzajem kamuflażu – jeśli nie zajmujemy jasnego stanowiska, nikt nas nie może zaatakować, gdyż pozostajemy poza obszarem krytyki, czy też raczej nie dochodzimy do punktu, w którym można by nas zacząć krytykować. Nie jesteśmy pewni, co zrobić, ale przynajmniej nikt nam nie zarzuci, że nie mamy racji – a to jest wygodna pozycja, w zasadzie jest to wręcz brak pozycji. Kiedy już pozbędziemy się wątpliwości, wtedy musimy działać, musimy się za czymś opowiedzieć – a jeśli z przekonaniem nie podejmujemy żadnych działań, wtedy trzeba przyznać się do własnych wad i uznać: „No cóż, po prostu jestem leniwy”, albo: „Boję się” – wtedy wiemy, na czym stoimy i niczego nie udajemy.

Wątpienie jest w zasadzie opieraniem się pozytywnemu, skierowanemu w przyszłość duchowi ścieżki. Jak tylko poczujemy się przekonani, że Budda był Oświecony, musimy potraktować wszystko, co powiedział, na tyle poważnie, żeby rzeczywiście coś z tym zrobić. Jeśli natomiast pozwalamy sobie na luksus wątpliwości, czy rzeczywiście Budda naprawdę był Oświecony, albo przynajmniej odsuwamy zajmowanie się tym zagadnieniem do czasu, aż poczujemy się „naprawdę przekonani”, nie musimy traktować jego nauk poważnie i, co

jeszcze lepsze, w ogóle nic nie musimy robić w tym względzie. Dlatego najlepszym sposobem uwolnienia się od wątpliwości są klarowne przemyślenia, niekoniecznie w stylu książkowym lub abstrakcyjnym, tylko po prostu refleksje na temat tego, co wiemy o tej ścieżce duchowej.

Oczywiście dobrze jest nauczyć się czujności i uważności w tym zamęcie bezładnych wrażeń i opinii, jakim jest współczesne życie, ale potrzebujemy też trochę wytchnienia od bombardowania informacjami. Nawet w najbardziej pozytywnej i inspirującej społeczności duchowej, łatwo jest wpaść w funkcjonowanie tylko na zasadzie członka grupy (a nie jako prawdziwa indywidualność), uzależniając się od innych członków społeczności w taki lub inny sposób, i przez to do pewnego stopnia ich wykorzystując, aczkolwiek nieświadomie. Dlatego ważne jest, abyśmy od czasu do czasu, jeśli tylko mamy taką możliwość, wyjechali na samotne odosobnienie. Kiedy jesteśmy sami, możemy sobie wszystko w duchu rozważyć i ocenić swoje związki z innymi ludźmi. Czy dalibyśmy sobie radę samodzielnie? Czy nasza duchowa praktyka przetrwa bez wsparcia innych osób? Co się dzieje, kiedy sami ustalamy sobie program? Dłuższe samotne medytowanie ujawni nam rozmiar naszego uzależnienia od towarzystwa innych ludzi pod względem naszej pozytywności i poczucia, kim jesteśmy, włączając w to nasze postawy i poglądy. Jeśli udowodnimy sobie, że potrafimy funkcjonować, przynajmniej przez jakiś czas, bez wsparcia grupy, wtedy nasze interakcje z innymi będą znacznie bardziej pozytywne.

Zorganizowanie sobie samotnego odosobnienia jest proste. Trzeba znaleźć jakieś spokojne miejsce, najlepiej na wsi, daleko od miasta, zabrać zapas jedzenia i spędzić tam jakiś czas medytując, snując refleksje i badając swoje reakcje na przebywanie w samotności. Potrzebujemy takiej uczącej samodzielności przeciwwagi dla życia społecznego i rodzinnego,

jeśli ma ono być udane i harmonijne. W trakcie samotnego odosobnienia możemy medytować, czytać i robić, co chcemy i kiedy chcemy, bez oglądania się na kogokolwiek. Możemy pozwolić swoim energiom płynąć swobodnie, a nie kanałami zdeterminowanymi przez nawyki lub okoliczności. Pobyt w samotności nie musi być długi – dobry byłby miesiąc, ale jeśli nie możemy sobie na to pozwolić, tydzień lub nawet weekend też spełni swoją rolę.

Nawet jeśli okaże się, że nie bardzo nam wychodzi błoga medytacja, nadal można dużo zyskać na takim samotnym pobycie. Oprócz tego, że mamy szansę doświadczyć, jak to jest być naprawdę samowystarczalnym, zarówno fizycznie, jak i mentalnie, mamy też czas i przestrzeń na kreatywne przemyślenie sytuacji, do której będziemy musieli powrócić, a w szczególności na rozważania, jakie najprawdopodobniej pojawią się wtedy przeszkody. Dla kogoś główną przeszkodą może okazać się praca – być może pracuje tak intensywnie, że nie ma już czasu na medytację, studia lub kontakt z duchowymi przyjaciółmi. Dla innej osoby może to być zgiełk miejskiego życia, a jeszcze ktoś inny zawsze ląduje rozwalony na kanapie przed telewizorem. Wszystkie te rzeczy natarczywie nas nęcą i kuszą, więc jeśli nie zaplanujemy sobie wcześniej strategii postępowania, dopadną nas nieprzygotowanych i w jeden dzień zniszczą uważność, nad którą ciężko pracowaliśmy cały tydzień. Jednak jeżeli jesteśmy realistami w kwestii naszych słabości i wrócimy do świata nastawieni pozytywnie, to wcale nie musi się tak zdarzyć.

Rzeczywiście trzeba zachowywać czujność, ale nie ma potrzeby nastawiać się zbyt obronnie. Nie musimy się chować jak królik w norze, skulony ze strachu przed lisem. Najlepszą metodą obrony jest atak – a może by tak wykorzystać wyzwania i bodźce codziennego życia do rozwijania jeszcze bardziej pozytywnych stanów umysłu niż te, którymi cieszyliśmy się w

trakcie odosobnienia? Przecież głównym celem praktyki duchowej jest nauczenie się, jak sobie poradzić w trudnych i wymagających okolicznościach. Musimy być świadomi tego, że korzyści uzyskane z medytacji bardzo łatwo zmarnować, ale przede wszystkim trzeba być świadomym natury swojego reagującego umysłu. Jeśli żyjemy wśród duchowych przyjaciół, to już mamy bardzo dobry początek.

Takie trochę militarnie brzmiące podejście jest w buddyzmie równie tradycyjne jak każde inne. Personifikacją naszej bitwy z przeszkodami jest w tej tradycji postać Mary, podstępnego przeciwnika, który często pojawia się w opowieściach kanonu palijskiego, aby kusić i szydzić z praktykujących, kiedy dążą do uważności i pozytywności. Mary nie można lekceważyć – jest przebiegły i pomysłowy. Taka jest natura umysłu reagującego – zrobić wszystko po swojemu za pomocą pokrętnych metod. Jednak nie można zakładać, że Mara na pewno nas pokona. Jeśli wiemy, co robimy, i wyprzedzamy go o krok w jego machlojkach, jeśli jesteśmy gotowi sprawić mu porządne lanie, nie będzie robił wszystkiego po swojemu. Nie ulega wątpliwości, że powinniśmy być wobec Mary nieufni, ale trzeba też pamiętać, że on jest równie nieufny wobec nas. My też możemy napędzić mu trochę stracha. Nazywa się go „panem życia i śmierci" i dlatego twierdzi się, że jest żywotnie zainteresowany utrzymywaniem nas w świecie pełnym zakłóceń i iluzji, ponieważ jeśli wyrwiemy się z tego świata, on straci swoją moc. Tylko że ta moc jest iluzoryczna. W suttach znajduje się wiele opisów spotkań Mary z wyznawcami Buddy, a ich zakończenie zawsze jest takie samo: „Mara wycofał się smutny i skonsternowany".

Jakakolwiek jest to przeszkoda, nie pojawia się ona w umyśle przypadkowo, tylko jest spowodowana określonymi przyczynami i konkretnymi warunkami. A my – i jest to bardzo ważne – nie musimy jej tolerować. Lista przeszkód pomaga nam

zidentyfikować rodzaje myśli i uczuć, które zakłócają proces jednoczenia i koncentrowania umysłu. Zaznajomienie się z tą listą pomoże nam uświadomić sobie pojawianie się podświadomych nawyków umysłu, zanim nad nami zapanują. Niezależnie od tego, jak bardzo jesteśmy podatni na pięć przeszkód, zawsze jest pewna doza nadziei. Istota sprawy nie jest ani skomplikowana, ani szczególnie intelektualna. Jest to po prostu fakt, że zjawiska pojawiają się w zależności od przyczyn i warunków – innymi słowy, wracamy do prostej prawdy o nietrwałości. Wszystko się zmienia – wszystko może się zmienić – i stan umysłu nie jest tu żadnym wyjątkiem. Możemy kontrolować nasz stan umysłu. Jeżeli mamy co do tego pewność, nasza bitwa jest już w połowie wygrana.

Analizowanie

A więc, bhikkhu, mnich trwa kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do pięciu skupisk, do których jest przywiązany. A w jaki sposób mnich trwa, kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do pięciu skupisk, do których jest przywiązany? Otóż mnich rozumie: ”To jest forma materialna, to jest jej pojawianie się, to jest jej przemijanie; To jest doznanie, to jest jego pojawianie się, to jest jego przemijanie; To jest rozpoznanie, to jest jego pojawianie się, to jest jego przemijanie; To są uwarunkowania mentalne, to jest ich pojawianie się, to jest ich przemijanie; To jest świadomość, to jest jej pojawianie się, to jest jej przemijanie”.

Tradycyjny zwrot „Oto, co usłyszałem”, którym rozpoczyna się *Satipatthana Sutta*, mówi nam, że jest to jedno z tych kazań Buddy, których wysłuchał jego towarzysz Ananda, i odtworzył z pamięci na Pierwszym Soborze, czyli pierwszym zgromadzeniu mnichów po odejściu Mistrza. Ananda rozpoczyna długą tradycję nauczania i tłumaczenia nauk Buddy, trwającą już kilka tysięcy lat. Jednak mimo wzrastającej dostępności tekstów ze wszystkich buddyjskich tradycji, pozostaje faktem, że sam Budda nigdy niczego nie napisał. Wygłaszał mowy i prowadził dyskusje z wieloma ludźmi, ale to jego uczniowie przekazali następnym pokoleniom wszystko, co usłyszeli i zrozumieli. A to oczywiście wymagało nauczenia się całego tego materiału na pamięć.

Pierwszy Sobór był pierwszym ważnym krokiem w kierunku rozwiązania problemu, jak po śmierci Buddy zachować autentyczne nauki w niezmienionej formie. Problem ten stał się z czasem najważniejszą troską społeczności buddyjskiej, w miarę jak nauki były rozpowszechniane i stawały się coraz bardziej popularne. Przez kilkaset lat całą energię wyznawców Buddy pochłaniało zachowanie ich w tradycji ustnej, gdyż w tej formie były przekazywane z pokolenia na pokolenia. Dlatego właśnie palijskie sutty wydają się współczesnemu czytelnikowi tak zdominowane przez ciągle powtarzające się formułki. One w ogóle nie były przeznaczone do **czytania** – chodziło o to, aby utkwiły w pamięci przez ustne powtarzanie. Początkowo uważano, że schemat słowny kanonu palijskiego sprzyja medytacji, pomagając praktykującemu uznać przykładowo nietrwałość za coś bardziej realnego przez to, że recytował listę: doznania są nietrwałe, rozpoznanie jest nietrwałe itd. Stwierdzenia o bardziej abstrakcyjnym czy ogólnym charakterze mogłyby prześlizgnąć przez umysł nie zostawiając w nim śladu, ale to rozbicie na szczegóły dawało pewną różnorodność w obrębie ustalonego, w kółko powtarzanego wzoru i uparcie przypominało o głównej idei tekstu.

Technika ta nie była wynalazkiem tych, którzy rozpoczęli tradycje recytowania i uczenia się na pamięć. Zaczyna się ona od samego Buddy i zidentyfikowania przez niego czynników, które w języku palijskim określa się terminem pięciu *khand* (palijski: *khanda*, sanskryt: *skhandha*). Od samego początku stale nakłaniał swoich uczniów, aby rozpoznali nietrwałą i uwarunkowaną naturę egzystencji. Jednak pełne rozpoznanie tej prawdy jest bardzo trudne – potrzebne są naprawdę potężne środki, które pomogłyby przełamać nasz opór wobec twardej rzeczywistości kryjącej się za tą prostą ideą. Jak już widzieliśmy, jednym ze sposobów jest wykorzystanie tych okazji, kiedy okoliczności bardzo boleśnie zmuszają nas do uznania faktu

przemijalności. Ale nawet tak ostre przypomnienie z upływem czasu ulega złagodzeniu. Trzeba znaleźć sposób, który pozwoli utrzymywać tę świadomość stale żywą i świeżą. Najwyraźniej samo mówienie sobie, że wszystko jest nietrwałe – nawet jeśli w kółko powtarzane – nie spełnia tego zadania. Można jednak pójść dalej i rozbić swoje doświadczanie rzeczywistości na czynniki składowe, a potem rozważać każdy z nich oddzielnie jako coś wiecznie zmieniającego się, a nie stałego. W ten sposób pozorna trwałość rzeczy ujawnia się nam jako iluzoryczna i podważa nawet ideę istnienia jednostki, ideę „ja", czy też „duszy", która wydaje się nie podlegać żadnym zmianom. Refleksje o pięciu *khandach* pokazują, że nasze doświadczenie i tak naprawdę nasze „ja" jest złożone i płynne, oraz że ani przez chwilę nie można o nim myśleć w kategoriach stałej tożsamości. Bez wątpienia to właśnie moc owych refleksji, zmieniająca nasze postrzeganie istnienia, sprawia, że *khandy* są jedną z najczęściej cytowanych klasyfikacji w całej buddyjskiej literaturze, zarówno w tekstach kanonu palijskiego, jak i w najważniejszych dziełach mahajany, takich jak *Sutra Serca*.

Termin *khanda* (przetłumaczony tutaj jako 'agregat') (7) często się tłumaczy po prostu jako 'skupisko' i zgodnie z buddyjską analizą można uznać, że wszystko, co istnieje, składa się ze zbioru takich 'skupisk' nierozerwalnie ze sobą związanych. Jednak słowo 'skupisko', sugerując coś konkretnego, substancjalnego, nie oddaje wiecznie zmieniającej się natury pięciu *khand*: formy (*rupa*), doznań (*wedana*), rozpoznania (*sańja*), uwarunkowania mentalnego lub aktu woli (*sankhara*) i świadomości (*wińjana*). W normalnych okolicznościach doświadczamy wszystkich *khand* razem – można by rzec jako jednego wielkiego skupiska. Ale dla celów naszej praktyki – której zadaniem jest pomóc nam rozbić ten łańcuch, który zdaje się je łączyć, i przez to nie pozwala nam dostrzec, że nasze doświadczenie jest złożone – stajemy przed wyzwaniem

systematycznego kontemplowania ich jako oddzielnych czynników. Już wcześniej zostały one uznane za przedmioty świadomości – świadomość ciała, świadomość doznań, itd. – a teraz zastanawiamy się nad ich naturą.

Zaczynamy od uświadomienia sobie naszego ciała fizycznego jako *rupy* lub formy materialnej, która, jak już wiemy, oznacza „obiektywną treść sytuacji percepcyjnej” (8). Jest ona tym, z czym stykamy się w naszej podstawowej relacji ze światem. Ćwiczenie obejmuje bycie świadomym przede wszystkim kontaktu ze światem zachodzącego w narządach zmysłu, i zauważenie poszczególnych cech rzeczy, zanim zaczniemy je identyfikować pod kątem tego, czym dla nas są, i co wobec nich czujemy. Po prostu obserwujemy te cechy, jak się pojawiają i przemijają.

Wraz z pojawieniem się *wedan*, czyli doznań, drugiej *khandy*, ta świadomość bodźca jest teraz zabarwiona jakimś stosunkiem do niego, reakcją w postaci przyjemności lub bólu, które wypływają z naszej świadomości. Bodziec nam się podoba albo nie podoba, lub też pozostajemy wobec niego obojętni – a to prowadzi nas do jakiegoś działania w związku z tym przedmiotem, choćby tylko mentalnego lub emocjonalnego. Jednak w kontekście refleksji na temat *khand*, powinniśmy być świadomi przede wszystkim doznań, których doświadczamy, i jeśli uda nam się nie dać ponieść myślom i pragnieniom wywołanym przez te doznania, wtedy możemy zauważyć, jak doznania się pojawiają i jak przemijają.

Nasza reakcja na doznania obejmuje rozpoznanie (*sańja*), trzecią *khandę*, która pozwala ustalić, co to za sytuacja percepcyjna i jakie jest jej podstawowe dla nas znaczenie. A więc na trzecim etapie praktyki mamy zachować uważność w naszej aktywności percepcyjnej w największym stopniu, na jaki nas stać, będąc świadomym świata przedmiotów, które

identyfikujemy, i obserwując, jak jedno rozpoznanie ustępuje następnemu.

Jest to operacja dość delikatna, ponieważ musi być przeprowadzona dokładnie w tym momencie, w którym do głosu dochodzi czwarta *khanda*, uwarunkowanie mentalne, czyli akt woli (*sankhara*), ponieważ wtedy właśnie pojawia się pragnienie nowego doświadczenia konkretnego rodzaju, na które skierowujemy nasze działania. A więc czwarty aspekt praktyki to świadomość tych aktów woli, obserwowanie impulsów, popędów, mentalnych reakcji – jak się pojawiają i jak przemijają, niezależnie od tego, czy są to reakcje przyciągania czy odpychania. Jest to prawdopodobnie najistotniejsza część praktyki, gdyż związana z samym sposobem, w jaki działa karma. Owe akty woli generalnie powodują jakieś skutki w przyszłości, zwłaszcza w dziedzinie tworzenia nawyków, pozytywnych lub negatywnych. Trzeba jednak pamiętać, że w tej konkretnej praktyce naszym zadaniem nie jest próbować zrobić coś inaczej, tylko obserwować te akty woli, zauważać, jak się pojawiają i jak przemijają.

I ostatni punkt, obserwujemy też, jak jesteśmy świadomi całego procesu – to jest *wińjana* – sama świadomość. A więc w końcowej fazie praktyki próbujemy – i znów jest to wyzwanie – być świadomym własnej świadomości, świadomym przestrzeni, że tak powiem, w której pojawiają się przedmioty świadomości.

> *W ten sposób trwa, kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu wewnątrz, na zewnątrz, lub jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz … W ten sposób trwa bezstronny i nieprzywiązany do niczego w świecie. W taki oto sposób mnich trwa, kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do pięciu skupisk, do których jest przywiązany.*

Tak jak w pozostałych rozdziałach, sutta nawołuje, abyśmy kontemplowali *khandy* na zewnątrz oraz wewnątrz, przypominając tym samym o uwzględnianiu innych osób – jest to czynnik praktyki, którego zawsze będziemy potrzebowali, gdyż stanowi przeciwwagę dla tego inherentnie „wewnętrznego" czynnika, dotyczącego wyłącznie nas. Możemy też zastosować w naszej praktyce zasadę uwarunkowania – „kontemplując w przedmiotach umysłu jego pojawiające się i przemijające czynniki". Powinniśmy też stale pamiętać o naszym celu ostatecznym, aby nie utknąć na celach ziemskich i ograniczonych.

Ta ostatnia perspektywa wydaje się szczególnie istotna w przypadku pięciu *khand*, przynajmniej w kontekście historycznym, ponieważ z łatwością da się zauważyć, jak w obrębie tradycji zaczęły się pojawiać pewne ograniczenia z nimi związane. Kontemplacja *khand* zachęca do postrzegania swojego istnienia w sposób dynamiczny jako zespołu powiązanych ze sobą procesów, a nie jako bytu stałego, nawet jeśli złożonego z wielu mniejszych bytów, takich jak organy wewnętrzne lub rodzaje substancji. Myślą przewodnią całej formuły jest nietrwałość. Oczywiście w ludzkiej naturze leży dążenie do ustalania szczegółowych konkretów i *khandy* nie są tu wyjątkiem – niewykluczone, że zaczniemy myśleć o nich jak o stałych bytach. Aby nas przed tym ustrzec, w tradycji istnieje dalszy podział tych pięciu składników „ja" na jeszcze mniejsze elementy. Na przykład *rupę* podzielono na 28 kategorii, z których pierwsza to cztery żywioły materialne, które same są dalej sklasyfikowane w aspektach subiektywnych i obiektywnych. Rzeczywiście, im bardziej przyglądamy się temu złożonemu systemowi, tym bardziej staje się on skomplikowany.

I w tym cały sęk. Chociaż specjalnie zastosowano tę właśnie metodę klasyfikacji, aby zrozumieć, że indywidualna egzystencja jest skutkiem określonych warunków, samo rozwijanie procedury

redukowania wszystkiego do zależnych procesów składowych wydaje się sugerować, że w końcu dotrzemy do skończonej liczby ostatecznych i najbardziej elementarnych składników rzeczywistości. Z upływem czasu, w niektórych tradycjach buddyjskich, zwłaszcza w szkołach therawady i sarwastiwady, pojawiła się scholastyczna tendencja do reifikacji tych elementów, lub *dhamm*, na które podzielono *khandy*, czyli uznania ich za rzeczy obiektywnie istniejące.

Powinniśmy jednak docenić subtelność, z jaką wczesne szkoły buddyjskie poszukiwały zrozumienia tajemnicy nietrwałości – nie uważały one *dhamm* za obiektywne składniki wszechświata, tak jak 'atomy' Demokryta z Abdery lub tablica okresowa pierwiastków z XX wieku. Niemniej jednak, miały tendencję do traktowania *dhamm* za coś ostatecznego, nawet jeśli nie stworzyły prawdziwej filozoficznej teorii na temat ich ostateczności. Wygląda na to, że umysł radzi sobie z pewnikami, nawet nieistotnymi, znacznie łatwiej niż z prawdami trudnymi do przekazania.

Kiedy niektórzy członkowie szkoły sarwastiwadinów – dominującej w Indiach we wczesnym okresie buddyzmu – stanowczo stwierdzili, że *dhammy* są ostateczne, ludzie, których moglibyśmy nazwać buddystami wczesnej mahajany, zdali sobie sprawę, że powrót do oryginalnych nauk Buddy stał się koniecznością. Było tylko pytanie: jak wrócić do tego pierwotnego znaczenia, które ilustrowało pięć *khand*? Wśród wszystkich wczesnych szkół generalnie panowała zgodność co do tego, że zdecydowanie najważniejsze są pytania dotyczące ścieżki, oraz że pytania spekulatywne i poglądy filozoficzne nie mają wpływu na postępy na drodze do Oświecenia. Jednak mahajaniści uważali, że reifikacja *dhamm* (czyli pogląd, że składniki istnienia mają w sobie pewien element rzeczywistości stałej, niezmiennej) zawęziła poziom wglądu medytujących tylko do *pudgala nairatmja* – czyli uznania, że „nie ma żadnego 'ja' w

człowieku". Postęp na drodze do uświadomienia sobie *dharma nairatmja* – czyli uznania, że „nie ma żadnego 'ja' w *dhammach*", będzie możliwy dopiero po porzuceniu tego błędnego poglądu stałości *dhamm*. Sarwastiwadini pewnie by się nie zgodzili z tym, że ich poglądy były reifikacją *dhamm*, ale najwyraźniej mahajaniści czuli, że muszą swoje na ten temat powiedzieć.

Zanim przejdziemy do omówienia poglądu mahajany na pięć *khand*, warto przypomnieć sobie jego historię. To oczywiste, że pod pewnymi względami różni się on od opracowań krytycznych nauk Buddy znajdujących się w kanonie palijskim. Nie należy jednak z tego wnioskować, że przekonania, które nazywamy „szkołą mahajany" są późniejszym wynalazkiem. Są dowody na to, że poglądy typowe dla mahajany pojawiają się już w bardzo wczesnym okresie historii buddyzmu. Teksty palijskie nie powinny być uważane za jedyną wersję oryginalnego systemu poglądów Buddy przekazywanego następnym pokoleniom dokładnie w takiej formie, w jakiej wyrażał je sam Oświecony mistrz. Po pierwsze, jest oczywiste, że forma, w jakiej dotarł do nas kanon palijski, sporo zawdzięcza wielu pokoleniom osób, które przekazywały ją w tradycji ustnej. Aby ocenić, a nawet zrozumieć kanon palijski, musimy widzieć w nim zbiór niejednorodnych tekstów, z których każdy ma swoją historię. Po drugie, to czysty przypadek, że zapisano i przechowano właśnie tę wersję nauk. Wydaje się, że od samego początku Dharma była nauczana przez wiele bardzo rozmaitych szkół. Można nawet odnieść wrażenie, że już same nauki Buddy były od początku tak wielowymiarowe, że niedługo po jego śmierci wyłonił się cały wachlarz szkół interpretujących i prezentujących różne aspekty jego oryginalnych poglądów. Te tradycje w naturalny sposób stopniowo się rozrastały i kwitły sobie równolegle przynajmniej do czasu panowania cesarza Asioki w III wieku p.n.e. Dojście Asioki do władzy miało chyba

największy wpływ na rozwój buddyzmu w Indiach. Cesarz najpierw sam nawrócił się na buddyzm, a potem w jednym ze swych dekretów nakazał posłańcom Dharmy jechać w świat poza granice cesarstwa. Według tradycji sinhaleskiej, Mahinda, syn Asioki, osobiście przywiózł nauki Buddy, w formie ustnej, do Sri Lanki i dopiero tam zostały one ostatecznie spisane na krótko przed początkiem naszej ery.

Kiedy w XI i XII wieku Indie kontynentalne doświadczyły inwazji muzułmańskiej, wielka kultura buddyjska, kwitnąca tam od prawie 16 stuleci, została dosłownie starta w proch w ciągu zaledwie kilku lat, skutkiem czego buddyzm w Indiach praktycznie wymarł. Później nie znaleziono tam już żadnego buddyjskiego tekstu w języku palijskim i bardzo niewiele sanskryckich. Nieliczne, które przetrwały, zostały wyjęte ze starożytnych stup w Nepalu i Kaszmirze lub wykopane na pustyniach Afganistanu i centralnej Azji. Tylko nauki therawadinów zostały zapisane na Sri Lance, dzięki czemu uniknęły unicestwienia, jakie spotkało buddyzm w Indiach, i w ten sposób przechowały się do dzisiejszych czasów w formie kanonu palijskiego. Kiedy w XIX wieku europejscy uczeni natknęli się na te starożytne dzieła, Zachód nie posiadał żadnej wiedzy o jakimkolwiek innym buddyjskim kanonie, który mógłby im dorównać. Dlatego te teksty, które znamy dziś jako kanon palijski, zyskały dla współczesnych naukowców status głównego źródła nauk Buddy raczej przez historyczny przypadek, a nie dlatego, że uznano je za oryginalne w porównaniu z całą pozostałą tradycją.

Sam kanon palijski to cudowne pomieszanie z poplątaniem – melanż tekstów mnemotechnicznych wykorzystywanych jako instrukcje dla zakonów, przytoczone powiedzenia, fragmenty przez całe wieki dodawane lub opuszczane przez kolejnych narratorów. Przypuszczalnie nauki przekazywane ustnie miały w sobie więcej życia i swobody niż wersje pisane, które czasem

brzmią dość sucho. Wprawdzie kanon palijski jest naszym głównym źródłem wczesnych nauk buddyjskich, ale wziąwszy pod uwagę wszystko, co wiemy o historii sanghi w Indiach, nie możemy już dłużej uznawać go za definitywny zapis systemu poglądów Buddy. Posiadane przez nas dokumenty na temat szkół, które rozwijały się i rozkwitały na kontynencie indyjskim mniej więcej w tym samym czasie, co therawada, ujawniają różnorodność interpretacji *Buddhawaciany* (słów Buddy), której nie znajdujemy w kanonie palijskim.

Na przykład w tekście zwanym *Mahawastu* panuje zupełnie inny duch. *Mahawastu* należy do *Winaji* lokottarawadinów, odgałęzienia szkoły mahasamghiki. Jest to dzieło wczesne, z tego samego okresu, co wiele tekstów palijskich, ale chociaż część zawartego w nim materiału pokrywa się z kanonem palijskim, to jego radosny i poetycki ton znacząco kontrastuje z atmosferą ascetycznej kompozycji wielu tekstów therawadyjskich. *Mahawastu* pozornie jest książką o dyscyplinie monastycznej, ale w przeciwieństwie do *Winaji* palijskiej praktycznie nie zawiera żadnych informacji o regułach zakonu lub ich pochodzeniu. Sugeruje odmianę buddyzmu, która nie kładzie nacisku na kody, wykłady i zakazy, tylko na mity, opowieści i świętowanie heroicznych czynów wielkich postaci z buddyjskich legend i historii. Wyczyny buddów z przeszłości opisane są tuż obok dokonań Buddy Siakjamuniego w jego przeszłych żywotach, sięgając wstecz w niekończące się eony.

Krótko mówiąc, *Mahawastu* daje nam obraz wczesnego buddyzmu zupełnie inny od tego, który kojarzymy z kanonem palijskim, pokazując, że znaczna część wczesnej buddyjskiej sanghi nadal praktykowała i szerzyła nauki, które nie trafiły potem do kanonu therawadyjskiego, i które odznaczały się cechami charakterystycznymi dla mahajany, choć na tym etapie słabo rozwiniętymi. Mahajana ewidentnie nie była szkołą powstałą tylko w reakcji na nauki, które nazwała „hinajaną” –

sama jedna *Mahawastu* odkrywa nam scenę buddyjską z czasów przed mahajaną jako krajobraz znacznie bardziej zróżnicowany, niż to się zwykle zakłada. Można z tego wyciągnąć wniosek, że wczesny buddyzm, tak samo jak później mahajana, bardziej był szerokim ruchem duchowym niż konkretną szkołą z jasno określonym systemem doktryn i praktyk.

Mimo wszystko, było oczywiście jakieś przejście od pierwszej fazy historii buddyzmu do drugiej. Można by stwierdzić – i w tym miejscu wracamy do tematu *khand* – że punktem zwrotnym między dominującym nurtem nauk hinajany i wczesnym okresem mahajany była koncepcja *siunjaty*, czyli inherentnej pustki charakteryzującej wszystkie zjawiska. To właśnie doktryna *siunjaty* stanowiła bezpośrednie wyzwanie dla głoszonej przez hinajanę koncepcji, że *dhammy* mają coś w rodzaju natury ostatecznej. Zgodnie z poglądami mahajany, wiara w pluralizm istniejących w wymiarze ostatecznym *dhamm* jest tym, co przeszkodziło szkołom hinajany osiągnąć stan, który moglibyśmy nazwać najgłębszym wymiarem wglądu. Uświadomienie sobie, że tak zwana osobowość składa się z mniejszych elementów (choćby atomów lub *dhamm*), to dopiero początek, ale z tego początku nie ma żadnego pożytku, jeśli traktuje się go jak koniec całej historii i nie dostrzega, że same *dhammy* nie posiadają egzystencji inherentnej. Prawda dostrzeżona przez mahajanistów mówi, że nie tylko te rzekomo niepodzielne elementy można rozłożyć na mniejsze części, ale że z punktu widzenia logiki można ten proces ciągnąć w nieskończoność, i dlatego cały ten pomysł z pluralizmem ostatecznych *dhamm* jest z natury absurdalny. Był to trop, który doprowadził do uznania wagi koncepcji *siunjaty*. Patrząc z perspektywy *siunjaty*, dowolny termin lub koncepcja jest *upają* – środkiem prowadzącym do celu, a nie stałym bytem lub ostateczną prawdą. Bez względu na to, jak bardzo się staramy,

nie da się przeanalizować wszystkiego aż do końca, nawet jeśli tym końcem będzie „pustka”.

Dlatego musimy zachować ogromną ostrożność nawet przy samej próbie powiedzenia czegokolwiek o *siunjacie*. Choćby umysł nie wiadomo jak bardzo pragnął pewności, słowa doprowadzą nas tylko do pewnego poziomu. Mówi się, że inteligencja polega na kreatywnym używaniu pojęć, ale trzeba dodać, że w tej definicji musi zawierać się świadomość, że pojęcia nie są w stanie objąć całości rzeczywistości. Wielcy mędrcy mahajany, tacy jak Wasubandhu i Asanga, nauczali, że doktrynę *siunjaty* można pojąć tylko w takim stanie umysłu, który porzucił wszystkie poprzednie sposoby myślenia, i w którym wszelkie pojęcia i symbole wprowadzone przez różne szkoły buddyjskie są traktowane wyłącznie jako tymczasowa pomoc służąca osiągnięciu Oświecenia. Nauki o *siunjacie* nie eliminują potrzeby studiowania pozostałych nauk buddyjskich, prawd tymczasowych czy też badania natury siebie i swojego umysłu zgodnie ze wskazówkami zamieszczonymi w tekście o pięciu *khandach* lub w pełniejszej analizie *Abhidhammy*. Ale to wszystko ma nam tylko przypomnieć, że ostatecznego celu naszej praktyki nie znajdziemy w środkach, którymi się posługujemy, aby ten cel osiągnąć.

Trudno byłoby uznać analizę, polegającą na porównaniu trzydziestu jeden składników (z których, jak wcześniej czytaliśmy w sutcie, składa się nasze ciało) do worka z mieszanką zbóż, za adekwatną w stosunku do złożoności fizycznego aspektu naszego istnienia. O ileż mniej adekwatna będzie doktryna o pięciu *khandach* wobec znacznie większej złożoności całego organizmu psychofizycznego. Czasami dzieli się pięć skupisk tylko na dwie kategorie – jedną z nich stanowi *rupa*, czyli forma, a drugą *nama* składająca się z doznań, rozpoznania, aktów woli i świadomości. Jednak kiedy uczeni w *Abhidhammie* badacze ze szkoły sarwastiwadinów wzięli się do

pracy, wymyślili schemat o wiele bardziej wyszukany i usystematyzowany, który miał za podstawę trzy główne kategorie – *rupa*, *ćitta* (umysł) i *cetasika-dhammy* (mentalne zdarzenia), z których każda została dalej podzielona na różne sposoby.

Ale mimo tych wszystkich szczegółowych opracowań, Abhidhammiści nadal opierali się na tym samym fundamentalnym modelu. W końcu nie było to ćwiczenie wymagające wielkiej wyobraźni. Chociaż niektóre analizy rzucały użyteczne światło na zasady działania umysłu, gdzieś po drodze gubiły istotę sprawy, nieodparcie wywołując wrażenie, że w sumie umysł jest tylko czymś w rodzaju bardzo skomplikowanej maszyny, składającej się z mnóstwa wszelkiego rodzaju śrubek, dźwigni, krążków i sprężynek, które da się ponumerować i posegregować w jasno zdefiniowane grupy.

Tego typu wrażenie jest w zasadzie nieuniknione, nawet jeśli model jest wyjątkowo wyszukany. Problem leży bardziej w naszych umysłach niż w zastosowanych schematach, ponieważ mamy skłonność do dosłownego traktowania idei, do mylenia modeli rzeczy z samymi rzeczami, i do uważania, że obraz tego co się dzieje, jest tym, co się dzieje. Nawet w odniesieniu do tego aspektu nas samych, który daje się łatwo obserwować, czyli do ciała fizycznego, w zasadzie jest niemożliwe, aby precyzyjnie wyobrazić sobie naturę jego działania. Nawet jeśli porzucimy statyczny obraz worka zawierającego 31 rodzajów ziaren w środku i przeanalizujemy ciało w kategoriach narządów, gruczołów, układów i wszelkiego rodzaju tkanek, wydaje się, że nadal nic nie poradzimy na to, że myślimy o ciele, jak o zestawie różnych części i składników, a nie jak o interaktywnych procesach. Na tej samej zasadzie, *dhammy* zasadniczo pozostają dla nas składnikami, i chociaż przydają się do zidentyfikowania natury naszych stanów mentalnych, to wcale nie wyjaśniają sposobu, w jaki organizm psychofizyczny pracuje jako całość, dokładniej i lepiej niż pięć *khand*. Jeśli nie potrafimy utrzymać w

sobie świadomości, że pięć *khand* to nie są oddzielne składniki, tylko jest to pięć nierozerwalnie związanych procesów, to żadne dalsze analizy nam tego nie przybliżą.

Historycznie, klasyfikacja pięciu *khand* jest bardzo ważną nauką i choćby z tego jednego powodu nie należy jej ignorować. Jeśli ktoś uważa się za buddystę, to powinien znać nazwy pięciu *khand* przynajmniej w języku ojczystym, a nie zaszkodziłoby też poznać terminy palijskie. Jednak, chociaż klasyfikacja pięciu *khand* jest fundamentalna w buddyjskiej tradycji, to dla współczesnych buddystów jest chyba mniej istotna jako propozycja praktyczna. Może wprawdzie pomóc nam pozbyć się iluzji o stałej osobowości, ale jest zaledwie wskazówką co do sposobów, w jaki różne działania świadomości są ze sobą powiązane w dowolnym momencie.

Krótko mówiąc, rozłożenie naszego doświadczenia na pięć części – formę, doznania, rozpoznanie, akty woli i świadomość – nie jest jedynym możliwym, a nawet niekoniecznie najlepszym sformułowaniem zasady, którą ma przekazać. Można spokojnie zdecydować, że nadszedł czas, aby wysłać pięć *khand* wraz ze wszystkimi *dhammami*, na które je odpowiednio podzielono, na dobrze zasłużoną emeryturę. Niewykluczone, że niektóre współczesne formuły okazałyby się lepsze – jedną z zalet Freudowskiej analizy ludzkiego doświadczenia jest jasne i dokładne wyjaśnienie zasadniczo dynamicznej natury naszej psychiki.

Wydaje się, że niektóre starożytne nauki buddyjskie są bardzo bliskie pokazania nam, o co w tym wszystkim chodzi, niestety wymagają tak wielu szczegółowych objaśnień, że chyba lepiej byłoby wrócić do początku, podjąć próbę przeformułowania podstawowej zasady dotyczącej tego problemu i wymyślić całkowicie nowy sposób przybliżenia jej ludziom. Ta nowa współczesna Abhidhamma mogłaby skorzystać na przykład z osiągnięć psychologii, neurologii i anatomii. Niezależnie od tego,

czy taka analiza ostatecznie zostałaby uznana za adekwatną, na pewno byłaby pożyteczna, ponieważ skłoniłaby nas do dokładniejszego przyjrzenia się temu, co Budda próbował przekazać za pomocą doktryny o pięciu *khandach*. I w końcu mogłoby się okazać, że – przy całej naszej wiedzy – kontemplacja pięciu *khand* nadal jest najbardziej skuteczną praktyką, która pomaga nam uświadomić sobie uwarunkowaną, złożoną, dynamiczną i niesubstancjalną naturę rzeczywistości.

Interludium: Po Namyśle

Odnosi się wrażenie, że w czasach Buddy, na dobrą sprawę mnisi byli zajęci prawie cały dzień i w sumie mieli niewiele wolnego czasu. Gdybyśmy sami chcieli porządnie przerobić choćby kilka zagadnień z tych nauk, spokojnie zajęłoby to nam cały dzień – trzeba by się zastanowić, o co w nich chodzi, potem zbadać funkcjonowanie swego umysłu w świetle tej analizy, a następnie przemyśleć efekty tego badania – nie mówiąc już o pracy nad doskonaleniem praktyki, która jest zajęciem na całe życie. Kiedy mnisi się umyli, poszli po jałmużnę, wrócili z niej, zjedli co im ofiarowano i odpoczęli, resztę dnia spędzali na medytacji, przy czym okresy medytowania w pozycji siedzącej przerywane były okresami regularnego, rytmicznego ćwiczenia zwanego w języku palijskim *ciankamana* – to znaczy spacerowania w tę i z powrotem, czy też chodzenia po kole, jak nazywa się tę praktykę w tradycji chrześcijańskiej. (Wewnętrzne dziedzińce w średniowiecznych klasztorach i katedrach były projektowane właśnie w tym celu.) Kiedy mieszkałem w Kalimpongu, sam tak praktykowałem każdego wieczoru, a czasem również po lunchu, chodząc po werandzie w tę i z powrotem, aby uniknąć senności, która pewnie by mnie opanowała, gdybym od razu usiadł do medytacji.

Ciankamana dostarcza nam nie tylko ćwiczeń fizycznych i relaksu. Stanowi też znakomitą pomoc w kontemplacji i rozmyślaniach. Charakterystyczna dla chodzenia rytmiczność

wydaje się szczególnie sprzyjać celowemu myśleniu, jakim jest zbadanie konkretnego tematu, niezależnie od tego, czy jest to pytanie natury doktrynalnej, filozoficznej lub duchowej, czy też praktyczna, całkiem zwyczajna sprawa. Powolne, miarowe tempo spaceru pomaga umysłowi skupić się na jednym aspekcie doktryny albo kwestii praktycznej, izolując ją od innych trosk.

Ciankamana jako praktyka buddyjska wymaga zupełnie innego rodzaju myślenia niż bezcelowa, mniej lub bardziej mimowolna aktywność mentalna w zwykłym codziennym życiu. Myśli się wtedy w bardzo ukierunkowany i specyficzny sposób o Dharmie i prawdzie, której doświadczył i nauczał Budda. Aby się tej prawdzie poświęcić, trzeba o niej głęboko rozmyślać – stąd ważne jest, aby rozwijać w sobie umiejętność jasnego i bezpośredniego myślenia. Rozważania o Dharmie to zastanawianie się, jak wyrazić fundamentalną prawdę w kategoriach, które są bardzo trudno dostępne ludzkiej myśli, a więc bez jasności intelektualnej nie będziemy mogli uchwycić istoty nauk z całą ich subtelnością i głębią. Krótko mówiąc, jeśli chcemy skutecznie praktykować buddyzm, musimy nauczyć się myśleć.

Jednak niełatwo jest skoncentrować umysł i panować nad myślami przez dłuższy czas bez rozpraszania się. Kiedy jesteśmy zaangażowani w dyskusję lub pochłonięci książką, potrafimy skupić się na jednym wątku myśli, ale jeśli pozostawimy umysł samemu sobie, zobaczymy, że nasza uwaga zaczyna wędrować, gdzie chce, a koncentracja słabnie. Możemy sobie postanowić, że będziemy nieprzerwanie rozmyślać na przykład o trzech *lakszanach* przez całą godzinę, ale to wymaga naprawdę długiej praktyki, aby udało się to robić dłużej niż przez kilka minut. Każdy niedowiarek powinien spróbować i sam wtedy zobaczy, co się będzie działo.

Myślenie powinno być pod kontrolą, i kiedy nie jest ono obiektywnie konieczne, nie należy się nim zajmować. Budda

zachęcał swoich uczniów, aby zachowywali szlachetne milczenie (*arija-mona*) i nie pozwali sobie na bezproduktywne gadanie. Dokładnie to samo można powiedzieć o myśleniu. Alternatywą dla klarownego i świadomego myślenia nie powinno być leniwe mentalne rozgadanie, tylko zachowanie wewnętrznej ciszy. Oczywiście znów łatwiej to powiedzieć niż zrobić – ale jest to możliwe.

Jednym ze sposobów na doskonalenie umiejętności myślenia ukierunkowanego jest zaplanowanie sobie czasu na rozmyślania. Można się nauczyć, jak zaczynać i kończyć myślenie stosownie do naszych potrzeb, a nie według okoliczności. A może zaplanować czas na rozmyślania tak samo, jak przewidujemy w rozkładzie dnia czas na inne zajęcia? W rzeczywistości jest to praktyka *sampadźańńi*, świadomości celu. Wszyscy mamy mnóstwo spraw do przemyślenia, ale bieg naszych myśli rzadko kończy się sformułowaniem rzeczowego wniosku. Bez przerwy porzucamy jedną sprawę, żeby zająć się następną, a potem, kiedy siadamy do medytacji, jakiś niedokończony problem wypływa na powierzchnię umysłu i zakłóca nam koncentrację. Takie chaotyczne myślenie przeszkadza w każdym działaniu i jego skutek jest taki, że często podejmujemy decyzje pod wpływem nagłego impulsu, a nie po gruntownym rozważeniu sprawy. Jeśli trzeba podjąć jakąś decyzję, najlepiej jest usiąść, zająć się daną kwestią, porządnie ją przemyśleć i dopiero wtedy wyciągnąć wniosek. Tylko że nawet jeśli w ogóle uda nam się usiąść do rozmyślań, często zastanawiamy się nad sprawą z tak niewielkim entuzjazmem, że wkrótce nasze myśli ochoczo wędrują w stronę innych, nieistotnych tematów. Niezdolni do wypracowania jasnego wniosku, podejmujemy decyzję w zależności nastroju albo pod wpływem całkiem przypadkowego nacisku z zewnątrz. Nie możemy sobie pozwolić na takie postępowanie, jeśli nasze decyzje mają w ogóle mieć jakieś znaczenie.

Powinniśmy myśleć o danych sprawach wtedy, kiedy rzeczywiście możemy poświęcić im czas. Tak jak potrzebne są konkretne ustalenia w przypadku posiłków, spotkań z przyjaciółmi i znalezienia czasu na ćwiczenia i medytacje, podobnie czas przeznaczony na myślenie również należy zaplanować. Możemy na przykład postanowić, że jedno popołudnie w tygodniu poświęcimy na rozmyślania o naprawdę ważnych sprawach, które chociaż nie są palące, to jednak ich znaczenie wykracza daleko poza codzienne praktyczne kwestie. Poza tym, jeśli uda nam się odłożyć myślenie o głębszych problemach aż do wyznaczonej pory, zobaczymy, że lepiej poradzimy sobie z codziennymi trudnościami. Jeśli jednak zdecydujemy się wypróbować tę metodę, musimy dopilnować, żeby absolutnie nic nam nie przeszkadzało tak długo, jak tego potrzebujemy – pół godziny, godzinę, a nawet kilka tygodni lub miesięcy. Proces nieprzerwanego ukierunkowanego myślenia bywa bardzo subtelny, i jeśli zostanie nagle i nie w porę przerwany przez jakiś trywialny drobiazg, jest to bolesne. Pomysł zaplanowania sobie, że będę rozmyślać we wtorek o drugiej po południu, może się wydać szokujący, ale każda mocno zajęta osoba do pewnego stopnia już to i tak robi. Zawsze są jakieś pilne sprawy, którymi trzeba się natychmiast zająć, ale nie można im pozwolić, by zepchnęły naprawdę ważne pytania na margines naszej świadomości.

Niezależnie od tego, czy myślenie ukierunkowane jest zaplanowane czy nie, najlepszym sposobem, by je doskonalić, jest po prostu myśleć więcej. Tak jak ćwiczenia fizyczne są sposobem na nabranie kondycji, tak samo rozmyślanie jest sposobem na zwiększenie naszej umiejętności myślenia. Dobrze jest wykorzystać każdą możliwą okazję na rozważanie poglądów i opinii, podchodząc do nich logicznie i krytycznie. Wyważona dyskusja z przyjacielem lub w niewielkim towarzystwie – im grupa mniejsza, tym lepsza – pozwoli spojrzeć na daną kwestię z

różnych punktów widzenia i będzie dobrym bodźcem do rozważań. Ponieważ nasze poglądy kształtują się zwykle w oparciu o emocje, jeśli rozmyślamy nad czymś samotnie, zawsze istnieje pokusa, aby wyciągnąć przedwczesny wniosek, i odsunąć od siebie myśli, które temu wnioskowi zaprzeczają. Wspólne myślenie zmusza do większej obiektywności, do szukania prawdy, która niekoniecznie nam odpowiada. Sama fizyczna obecność drugiej osoby często stymuluje wzmożone zainteresowanie i chęć dotarcia do prawdy, a jeśli jeszcze rozmawiamy z osobą o żywym intelekcie, zmusza nas to do uporządkowania i wyrażania swoich myśli znacznie staranniej, aby uniknąć błędów we wnioskowaniu i skrótów w argumentacji. Albo przyjaciele przekonają nas, albo my ich. A może nawet przekonamy samych siebie, jeśli na początku dyskusji nie byliśmy pewni naszych poglądów. Pisanie również pomaga rozwijać jasne myślenie – argumentacja musi być bardziej zdyscyplinowana, niż kiedy rozmawiamy ze znajomymi, i trzeba bardziej się starać, aby logicznie połączyć prezentowane idee.

Z punktu widzenia procesu uczenia się, jak myśleć jasno, niezgoda jest lepsza od zgody. Jeśli zawsze dyskutujemy wyłącznie z ludźmi, którzy mają te same poglądy, co my, i czytamy tylko takie książki, z którymi się zgadzamy, nigdy nie będziemy zmuszeni do konfrontacji z błędnym rozumowaniem, a ta konfrontacja mogłaby wzmocnić nasz punkt widzenia. Słuszny wniosek nie zawsze jest gwarancją, że użyto logicznych argumentów na jego poparcie. Stwierdzenie oparte na kiepskich argumentach – albo na żadnych argumentach – może nie zostać zakwestionowane, ponieważ wszyscy i tak się zgadzają z końcowym wnioskiem, niezależnie od tego, jak został osiągnięty. Dlatego dobrze jest poszukać trochę opozycji. Nic tak nie poprawi naszej zdolności do formułowania logicznych i nieodpartych argumentów jak skrytykowanie naszej opinii. Nawet jeśli rozsądne argumenty nie będą miały żadnych szans na

przekonanie osoby, która jest silnie emocjonalnie przywiązana do swych poglądów, próba pokonania jej może pomóc uświadomić sobie mocne i słabe strony naszego rozumowania. Z drugiej strony, jeśli nasze argumenty naprawdę mają sens, da nam to pewność siebie, która pomaga być bardziej otwartym na nowe idee, ponieważ wiemy, że potrafimy je odcedzić, bez poczucia ogłupienia lub zagrożenia.

Zdolność do myślenia ukierunkowanego jest cechą prawdziwie zintegrowanej osobowości, a im ktoś jest bardziej rozwinięty, tym ma większą zdolność do utrzymania ukierunkowanych myśli przez długi czas. Ludzie zbyt często wierzą, powołując się na romantyczny pogląd o powstawaniu myśli, że istnieje jakaś specjalna zdolność, która czyni z człowieka „geniusza" i kreatora nowych pomysłów. Ta idea, że albo się jest geniuszem, albo się nim nie jest, to oczywiście wygodna wymówka, która ma zamaskować niechęć do wysiłku intelektualnego.

Jak mówi stare powiedzenie, genialność to niewyczerpana zdolność do zadawania sobie wielkiego trudu, a spośród wszystkich cech posiadanych przez geniusza najważniejszą jest czysta energia twórcza. Kiedy ktoś cały zintegruje się wokół kreatywnej wizji, energia, jaka wtedy w nim powstaje, jest przeogromna. Na przykład dzieła Dickensa – geniusza jakich mało – są pełne niesamowitego zapału, i to samo można powiedzieć o dokonaniach Szekspira, Mozarta, Tycjana czy Rembrandta. Inną cechą wyróżniającą takich geniuszy jest ich odmowa zajmowania się błahymi i nieistotnymi detalami codzienności kosztem wyższego celu. Zamiast wikłać się w trywialne drobiazgi, poświęcają całą swoją energię tworzeniu prawdziwie wielkich dzieł.

W dzisiejszych czasach ludzie pragną być „oryginalni" za wszelką cenę, tak jakby oryginalność była znakiem geniusza. Ale bycie innym to nie to samo, co bycie oryginalnym. Oryginalna

myśl zawsze jest rozwinięciem tego, co inni już wymyślili w przeszłości, dlatego oryginalność wymaga od nas umiejętności zinterpretowania tradycji, a żeby móc to uczynić, musimy tradycję rozumieć. Ludzie często wolą nie przyznawać się do tego, że coś zawdzięczają tradycji. Chcą być „oryginalni" bez zadawania sobie trudu, aby poznać i dobrze opanować to, co było przed nimi. Jednak jeśli jesteśmy naprawdę czymś zainteresowani, to będziemy chcieli się dowiedzieć, co inni mieli na ten temat do powiedzenia, i może nawet zechcemy pójść dalej w tym samym kierunku. W tym właśnie punkcie zaczyna się oryginalność myślenia.

Rzecz jasna w większości przypadków nasze pomysły i idee są dalekie od oryginalności. Równie dalekie są od ukierunkowania – pojawiają się na chybił trafił, zainspirowane przez przypadkowe wydarzenia zewnętrzne, i chaotycznie wędrują od jednej sprawy do drugiej. Ten rodzaj myślenia skojarzeniowego ma jednak swoje zalety. Tak jak nasze sny – płynące na zasadzie wolnych skojarzeń – mogą nam to i owo powiedzieć o nas samych, to samo mogą zrobić wzory myślenia skojarzeniowego, jeśli tylko je sobie uświadomimy. Jedna myśl pozornie prowadzi do następnej w zupełnie niekontrolowany sposób, ale związek między nimi nigdy nie jest aż tak przypadkowy, jak nam się zdaje. Jeśli pozwalamy umysłowi na wolne skojarzenia, on nadal wybiera kierunek, w którym wędruje, tylko my nie jesteśmy świadomi jego wyborów. Zawsze kiedy zaczyna się proces myślenia, w zasadzie stale obracamy się wokół tych samych sekwencji myśli. Zgodnie z klasycznym scenariuszem psychoanalitycznym prawdopodobnie przekonamy się, że nasze myśli zawsze wracają do tego samego aspektu z dzieciństwa, tyle że w różnych przebraniach. Kiedy zdamy sobie z tego sprawę, najpewniej dostrzeżemy, co łączy te dawne wydarzenia z niektórymi obecnymi wzorami naszych zachowań.

Kiedy zaczynamy lepiej rozumieć swoje uwarunkowania, wtedy się od nich uwalniamy.

W ten sposób myślenie skojarzeniowe ma swoje należne miejsce w rozmyślaniach, zwłaszcza jeśli chcemy coś odkryć na poziomie emocjonalnym. Przypuśćmy, że mamy skłonność do wybuchania gniewem – zamiast podążać drogą ściśle logicznego procesu dedukcji, możemy zastosować myślenie skojarzeniowe, aby po omacku zbliżyć się do źródła problemu. Do pewnego stopnia myślimy skojarzeniami za każdym razem, kiedy posługujemy się metaforą lub symbolem. Literatura, a w szczególności poezja, często pomaga nam zrozumieć prawdy, których nie da się w pełni przekazać w logiczny sposób. Trzeba jednak uważać na kierunek, w jakim podążają nasze myśli, aby myślenie skojarzeniowe odbywało się w ramach szerszego celu. Mimo swego skojarzeniowego, impresyjnego tonu nie może to być zwykłe bujanie w obłokach. Nadal jest to w pewnym sensie myślenie ukierunkowane, choć sterowane z daleka. Tak jak przypomnienie sobie o celu uważności sprowadza umysł do oddechu, kiedy myśli się rozproszą, podobnie myślenie ukierunkowane na powrót uświadamia nam, jaki jest cel naszej aktywności mentalnej. Wszystkie nasze rozmyślania powinny mieć cel, nawet jeśli temu celowi najlepiej służy akurat myślenie skojarzeniowe. Może ono pomóc wydobyć na światło dzienne podobieństwa i wzory ukryte przed myśleniem racjonalnym, ale ma to wartość tylko wtedy, jeśli pomaga nam dojść do prawidłowego wniosku, to znaczy do wniosku prawdziwego. Gdyż bardzo często myślenie skojarzeniowe nie prowadzi w ogóle do żadnych wniosków.

Jeśli nasze myślenie ma nas gdzieś doprowadzić, na przykład do rozwiązania problemu lub wyjaśnienia komuś czegoś, związki między myślami muszą być logiczne, a nie osobiste, przypadkowe lub symboliczne, nawet jeśli te drugie są bardzo znaczące. Jeśli nie potrafimy logicznie i sensownie

wyłożyć swoich argumentów, to nawet jeśli mamy rację, nikogo nie uda nam się przekonać, że tak właśnie jest. Kierowanie się intuicją i uczuciami w obszarze naszych osobistych rozmyślań jest w porządku, ale nie jest rozsądnie prezentować nasze intuicyjne odczucia jako obiektywne fakty. Kiedy ktoś pyta „Skąd to wiesz?", nie można mu odpowiedzieć: „Po prostu wiem", nawet jeśli ma się ogromną pewność co do tej wiedzy. Albo coś da się wykazać, albo się nie da. Nawet jeśli nasze zdolności intuicyjne są bardzo dobrze rozwinięte i wiemy, że możemy na swojej intuicji polegać, bylibyśmy niemądrzy, oczekując, że inni zaakceptują nasze poglądy tylko dlatego, że czujemy, że mamy rację.

Oczywiście bardzo intensywne uczucie ma ogromną siłę przekonywania, zwłaszcza jeśli jest wyrażone z wielką mocą, ale byłoby jeszcze bardziej przekonujące, jeśli wsparte logicznym rozumowaniem. Na przykład moglibyśmy wygłosić wykład o współczuciu przywołując poetyckim i symbolicznym językiem postać Awalokiteświary, boddhisattwy, który jest ucieleśnieniem tej wzniosłej cechy. Można namalować żywy i pociągający obraz w umysłach słuchaczy, ale nasza komunikacja będzie w pełni skuteczna tylko wtedy, jeśli uda nam się wykazać, że ten wizerunek ma w pewnym stopniu związek z zewnętrzną rzeczywistością – gdyż inaczej nakreślimy postać jakiejś istoty pozaziemskiej rodem z science-fiction. Innymi słowy, jest ogromna różnica między fascynującym obrazem ideału i rzeczywistością tego ideału. W podobną pułapkę wpada chrześcijański kaznodzieja, jeśli otwiera Biblię i mówi: „To musi być prawda, bo tutaj tak napisano" – to oczywiste, że sam fakt, iż pewne twierdzenia zostały wydrukowane w książce, nie dowodzi ich prawdziwości. Duszpasterz będzie musiał wykazać, że Biblia rzeczywiście ma taki autorytet, a jeśli tego nie potrafi, nie powinien się irytować, że ludzie nie chcą uwierzyć w to, co mówi.

Jednym ze sposobów, by dowieść swojej słuszności, jest nawiązanie do doświadczeń osoby, z którą rozmawiamy. Na przykład ktoś nigdy nie doświadczył stanu koncentracji zwanego *dhjaną*, ale można przybliżyć ideę, czym jest *dhjana*, porównując ją do jakiegoś znanego wszystkim przeżycia. Na przykład częścią doświadczenia *dhjanicznego* jest przyjemność, a przecież każdy wie choć trochę, czym jest przyjemność, więc jeśli poprosimy tę osobę, aby wyobraziła sobie przyjemność, którą kiedyś przeżyła, tylko zwielokrotnioną 10 lub 20 razy, to będzie już ona miała jakie takie pojęcie, czym jest intensywna przyjemność *dhjany*. Podobnie wszyscy doświadczyliśmy przynajmniej krótkich okresów twórczości i pozytywności. Wyobraźmy sobie, jakby to było, gdyby ta pozytywność trwała nieprzerwanie przez cały dzień? Gdybyśmy obudzili się rano od razu tak pełni tego pozytywnego uczucia, że szczęśliwi, radośni i zadowoleni wyskoczylibyśmy z łóżka, aby zacząć cieszyć się rozpoczynającym się dniem. Nasz nastrój tylko by się poprawiał, przechodząc w błogość, a nawet zachwyt i z pewnością w inspirację, która spowodowałaby różnego rodzaju konsekwencje. Na przykład napisalibyśmy wiersz albo pomogli sąsiadowi, lub zrobili szereg innych rzeczy. A teraz wyobraźmy sobie, że kilka godzin takiego szczęścia rozciągnęłoby się na cały dzień, potem na następny dzień i jeszcze kolejny, na całe życie. Tydzień za tygodniem, miesiąc za miesiącem byłyby pełne kreatywności, rozwijającej się w coraz wyższe i bardziej pozytywne stany świadomości. Do takiego właśnie życia aspiruje buddysta. Podobnego sposobu wnioskowania można by użyć, gdybyśmy próbowali opisać cel buddyzmu przy pomocy pojęć, z którymi słuchacz byłby w stanie się utożsamić. Zaczynając od codziennego doświadczenia pozytywności, trzeba by użyć prostej logiki, aby zasugerować, do czego można porównać stan Oświecenia, nawet jeśli tylko w dużym przybliżeniu. Ludzi nie zawsze przekonuje wyobrażenie – metafora i symbol wywołują

różne skojarzenia u różnych osób – ale rozum to język wspólny dla wszystkich.

Nie zawsze musimy znaleźć logiczny argument, aby udowodnić, że coś jest prawdą. Jeśli doświadczyliśmy jakichś korzyści, możemy je zademonstrować przez sam fakt, że potrafimy opowiadać o nich z dużym przekonaniem, lub po prostu będąc sobą. Na przykład fakt, że istnieje i nieźle prosperuje firma prowadzona zgodnie z buddyjską zasadą właściwego zarabiania na życie, pokazuje, że można odrzucić system ekonomiczny nastawiony wyłącznie na zysk materialny i nadal mieć wystarczające środki na utrzymanie się. Jeśli ktoś jest zadowolony żyjąc w społeczności tylko mężczyzn lub tylko kobiet, jest to bezpośredni dowód, że prawdziwe szczęście jest możliwe nie tylko w tradycyjnej dwupokoleniowej rodzinie z ustawową liczbą dzieci. Rzeczywistość czyjegoś życia jest sama w sobie argumentem. Była to prawda zwłaszcza w przypadku Buddy. Jeśli ktoś żyjący w jego czasach twierdził, że nie wierzy w możliwość osiągnięcia Oświecenia, wystarczyło, aby popatrzył na Buddę, żeby się przekonać, że jest to jednak możliwe. Jego nadzwyczajna dobroć, inteligencja i samo jego istnienie było żywym dowodem na możliwość Oświecenia.

Przy całej swej subtelności i rygorach, nauki Buddy nie są w gruncie rzeczy intelektualne. W buddyzmie nie ma podziału na serce i umysł – termin *citta* odnosi się do obu, dlatego na przykład *bodhicitta* „wola Oświecenia", główne dążenie w tradycji mahajany, nie jest zwykłą myślą o Oświeceniu w abstrakcyjnym intelektualnym sensie, tylko gorącą, płynącą prosto z serca aspiracją, by wyzwolić siebie i wszystkie inne istoty od cierpienia.

We wczesnej buddyjskiej tradycji reprezentowanej przez teksty takie jak *Satipatthana Sutta*, mądrość również jest widziana nie jako dążenie intelektualne, tylko duchowe, które można realizować poprzez rozmyślania, medytację i

bezpośrednie osobiste doświadczenie. W końcu jasność intelektualna jest niemożliwa bez świadomości swoich emocji. Nawet najbardziej rygorystycznymi intelektualnie dyscyplinami naukowym ktoś zaczyna się zajmować z powodu jakiejś motywacji emocjonalnej i jeśli się do tego nie przyznaje, jakiekolwiek pretensje do racjonalności są od początku podważone. Na tej samej zasadzie nigdy nie przekonamy kogoś samymi racjonalnymi argumentami, jeśli zapomnimy wziąć pod uwagę jego emocje. Jak mówi Samuel Butler „Ten, kto podporządkowuje się wbrew swej woli, / nadal zachowuje swoją opinię” (xiii). Jest to potencjalna wada badań naukowych w obszarze znanym dzisiaj jako studia buddyjskie. Zazwyczaj miarą porządnych badań naukowych jest ich jak najsurowszy obiektywizm, co oznacza odsunięcie na bok jakichkolwiek emocjonalnych reakcji wobec studiowanego materiału – ale to nie jest możliwe. Nie ma takiej rzeczy jak „czysty” intelekt, na który emocje nie mają żadnego wpływu. Ostatecznie jaki jest powód, że ktoś chce się zająć powiedzmy tybetologią, a ktoś inny biologią morską lub fizyką nuklearną? Zawsze mamy do czynienia z jakimś elementem subiektywnym, a jeśli nie chce się go uznać, on objawi swoją obecność w inny, niebezpośredni sposób. W rzeczywistości nie ma nic złego w zaangażowaniu emocjonalnym w argumentowanie, pod warunkiem, że te emocje są rozpoznane i zaakceptowane. Problem pojawia się tylko wtedy, gdy swego ulubionego konika lub głębokie osobiste przekonanie przedstawiamy jako bezstronne logiczne myślenie.

Jeśli chodzi o uważność, naszym celem jest zdolność do myślenia pojęciowego w sposób, który jest natchniony pozytywnymi emocjami. Nie można oddzielić myśli od emocji – skuteczne myślenie musi płynąć ze szczerego serca, trzeba się całym sobą skupić na tej czynności i wokół niej zintegrować – „Człowiek w swej całości, całkowicie zaangażowany”, jak pisał D.H. Lawrence. Jak we wszystkim, tu też szukamy drogi środka.

Nie trzeba być intelektualistą, aby być buddystą – wręcz przeciwnie. Nie musimy grzęznąć w drobiazgowych szczegółach filozofii *Abhidhammy* – bardzo często największe postępy duchowe robią ci, którzy koncentrują się tylko na podstawowych naukach. Ale choć intelektualne studiowanie buddyzmu ma swoje ograniczenia, nie możemy sobie pozwolić na to, aby niedoceniać jego znaczenia w rozwijaniu wglądu. Niezależnie od tego, na jakim aspekcie nauk zdecydujemy się skoncentrować, musimy go poznać i solidnie praktykować, a do tego niezbędne jest jasne rozumienie tradycji. Nic nie zastąpi zaangażowanego i szczerego wysiłku włożonego w gruntowne przemyślenia. Jakiekolwiek racjonalne rozumienie prawdy jest tymczasowe i w końcu będziemy musieli zaryzykować wyjście poza myślenie czysto rzeczowe – ale ten koniec prawdopodobnie jest znacznie dalej niż nam się wydaje.

Działanie Zmysłów

A więc, bhikkhu, mnich trwa kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do sześciu wewnętrznych i zewnętrznych obszarów zmysłów. A w jaki sposób mnich trwa, kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do sześciu wewnętrznych i zewnętrznych obszarów zmysłów? Otóż mnich rozumie oko, rozumie formę, i rozumie więzy, które powstają za ich przyczyną. Rozumie też, jak więzy, które do tej pory się nie pojawiły, teraz się pojawiają; jak więzy, które teraz się pojawiły, są usuwane; i jak więzy, które teraz zostały usunięte, już nigdy więcej się nie pojawią.

Mnich rozumie ucho, rozumie dźwięk... rozumie nos, rozumie zapach… rozumie język, rozumie smak… rozumie ciało, rozumie rzeczy namacalne… rozumie umysł, rozumie przedmioty umysłu i rozumie więzy, które powstają za ich przyczyną. Rozumie też, jak więzy, które do tej pory się nie pojawiły, teraz się pojawiają; jak więzy, które teraz się pojawiły, są usuwane; i jak więzy, które teraz zostały usunięte, już nigdy więcej się nie pojawią.

Jak każde inne zjawisko, świadomość powstaje w określonych warunkach i przemija, kiedy te warunki znikną lub ulegną zmianie. W *kamaloce*, sferze pragnień zmysłowych, świadomość nie może się pojawić bez jakiejś fizycznej podstawy – w naszym przypadku, ludzkiego ciała. To połączenie umysłu i ciała, znane w buddyzmie jako *nama-rupa* (co, jak widzieliśmy,

jest skróconą wersją pięciu *khand*) jest jednym z dwunastu ogniw łańcucha uwarunkowanego powstawania w Tybetańskim Kole Życia – ogniwem przedstawionym jako łódka z czterema pasażerami, z których jeden, reprezentujący świadomość, jest sternikiem. W dalszej części Koła, w zależności od nazwy i formy pojawia się sześć zmysłów, reprezentowanych przez dom z pięcioma oknami i jednymi drzwiami – słusznie, gdyż sześć zmysłów to sześć różnych sposobów, w jakie zjawiska zewnętrzne docierają do naszej świadomości. Świadomość nie jest stała, tylko zmienia się z chwili na chwilę, kiedy narządy zmysłów, łącznie z umysłem, stykają się z przedmiotami. Na przykład świadomość wzroku pojawia się, kiedy obraz jakiegoś zewnętrznego przedmiotu dotrze do oka, i w ten sposób przedmiot ten znajdzie się w obszarze świadomości wzroku. Później, kiedy w zasięgu wzroku pojawi się jakiś inny przedmiot, pojawi się nowy rodzaj świadomości wzroku. To niekończące się wzajemne oddziaływanie wewnętrznych i zewnętrznych obszarów zmysłów jest tym, co powoduje nieustanny przepływ świadomości.

Buddyzm nazywa te wewnętrzne i zewnętrzne czynniki doświadczania w obszarze zmysłów dwunastoma *ajatanami*. Ponieważ mamy sześć zmysłów – wzrok, słuch itd., łącznie z umysłem – oraz sześć rodzajów przedmiotów, stąd mamy też sześć różnych rodzajów pojawiających się świadomości. Po dodaniu sześciu świadomości do dwunastu *ajatan* otrzymujemy zbiór, który określa się mianem osiemnastu *dhatu*. Pozwalają one na lepszą analizę doświadczenia niż przeszkody, czy nawet *khandy,* i dzięki nim możemy sobie uświadomić, jak stany umysłu wyłaniają się w świadomości przez cały czas. W przypadku podstawowych negatywnych stanów umysłu – pożądania, nienawiści i iluzji – pojawiają się one w bardzo znamiennej formie zwanej więzami. Są to różne rodzaje

nawykowych zachowań i reakcji, które uniemożliwiają nam doświadczanie świadomości w jej czystej formie.

Doświadczanie zmysłami samo w sobie jest zupełnie niewinne – sam fakt, że coś przypadkiem zobaczymy lub o czymś pomyślimy, nie przynosi żadnych karmicznych konsekwencji. Karmiczne znaczenie ma dopiero stan świadomości, który pojawi się z powodu kontaktu ze zmysłami. Na przykład, kiedy patrzymy na kwiat, w samym prostym widzeniu nie ma żadnych pragnień, ale jest możliwe, że ten widok zrodzi w nas chęć, aby kwiat zerwać, zatrzymać i uczynić swoją własnością. Ten stan świadomości, powstały na skutek kontaktu z narządem zmysłu, zanieczyszcza czystą świadomość i powoduje powstanie pragnienia zmysłowego. Ale ten łańcuch zdarzeń wcale nie jest nieuchronny. W rzeczywistości celem kontemplacji sześciu zmysłów i ich przedmiotów jest zapobieganie pojawianiu się tych negatywnych stanów umysłu i utrzymanie świadomości rzeczywistości w stanie nieskazitelnie czystym, wolnym od wszelkich iluzji.

Z perspektywy naszych codziennych doświadczeń, ten stan czystej świadomości może nam się wydawać niesłychanie odległy, ale czasami zdarza się, że potrafimy, przynajmniej przez krótki czas, być świadomi rzeczywistości w taki właśnie sposób. Bywa, że na zakończenie sesji medytacyjnej, tuż po otwarciu oczu, siedzimy jeszcze przez chwilę pełni spokoju, zanim umysł zacznie pracować i opanują go pragnienia. Albo czasem patrzymy na przyrodę w stosunkowo niewinny sposób, kiedy nie chcemy wykorzystać tego, co widzimy, ani nawet zrobić zdjęcia, tylko po prostu podziwiamy ją dla niej samej. Jednak taki stan umysłu stanie się codziennością dopiero po wejściu na ścieżkę wglądu transcendentalnego.

Kiedyś pewna joginka w Indiach powiedziała mi, że przyjemność, której doświadczamy po zdobyciu przedmiotu naszego pożądania, powstaje nie dlatego, że jak mogłoby się

wydawać, weszliśmy w posiadanie tego przedmiotu, tylko bierze się z faktu, że przynajmniej na moment nasze pożądanie zniknęło i już nie szukamy zadowolenia na zewnątrz. Na przykład, jeśli zaspokoiliśmy głód obfitym i smacznym posiłkiem, możemy patrzeć na piękną kiść winogron bez najmniejszego pragnienia, aby zjeść choćby jedno winogrono. W tym momencie, kiedy chwilowo nie czujemy głodu, pożądanie całkiem zniknęło z naszej świadomości i przynajmniej raz możemy na coś popatrzeć niczego w związku z tym nie pragnąc. Jednak dopóki nie osiągniemy wglądu, taka czystość świadomości pozostanie zaledwie chwilowym wytchnieniem. To tylko kwestia czasu, zanim zaczniemy patrzeć na winogrona innym okiem, bo przecież szkoda byłoby, żeby się zmarnowały…

Jednak fakt, że przydarzają nam się okazjonalne chwile wolności, kiedy moc pożądania osłabła i możemy patrzeć na świat względnie niewinnie, dowodzi, że może istnieć radość, której źródłem są zmysły, bez zmysłowego pożądania. Nie ma nic złego w samym widzeniu czy słyszeniu, w tym, że narząd zmysłu jest w kontakcie z jakimś przedmiotem, ani nawet w doznaniu, które pojawia się na skutek tego kontaktu. Problem zaczyna się dopiero wtedy, kiedy w związku z tym doznaniem zrodzi się pożądanie lub jakiś inny rodzaj więzów. Pojawi się też pytanie, gdzie znaleźć rozwiązanie tego problemu. Na samym początku sutty dowiedzieliśmy się, że mnich „*trwa… usunąwszy pragnienia i niechęć do świata”* – lakoniczne połączenie tych dwóch czynników jasno uzmysławia naturę problemu. Cierpienie jest nieuchronnym skutkiem pragnienia. To nasze działania – myśli, słowa i czyny – są zręczne lub niezręczne, a nie to, czego doświadczamy. To wybory, których dokonujemy w związku z naszymi doświadczeniami, decydują o etycznej wartości dowolnej sytuacji, w jaką się zaangażujemy. Wpadamy w kłopoty wtedy, kiedy chcemy z danego doświadczenia

zmysłowego wyciągnąć trochę więcej, niż ono samo nam ofiaruje.

W *Udanie*, „natchnionych wersach”, Budda udziela dokładnie takiej nauki żebrakowi o imieniu Bahija:

Bahijo, musisz praktykować w następujący sposób: w widzianym ma być tylko widziane, w słyszanym tylko słyszane, w wyobrażonym tylko wyobrażone, w rozpoznanym tylko rozpoznane. Wtedy nie będzie żadnych „a więc” ***(xiv)***.

Innymi słowy, jeśli coś widzimy, mamy po prostu widzieć. Nie dopisujmy temu doświadczeniu jakiegoś znaczenia – po prostu patrzmy, co tam jest. W ten sam sposób, tylko słyszymy, tylko dotykamy, tylko smakujemy, tylko wąchamy, tylko wyobrażamy sobie. Jeśli potrzebne jest myślenie, to myślmy. Ale pomyślmy i na tym koniec. Nie przedłużajmy tego myślenia niepotrzebnie. A jeśli się zorientujemy, że myśli nam gdzieś powędrowały, nie róbmy z tego dramatu. Niech krytyczny moment uświadomienia sobie tego, co robimy będzie tylko tym, czym jest, niczym więcej, niczym mniej. Moment świadomości jest to czas, kiedy jesteśmy świadomi, a nie czas na spekulowanie, skąd i dlaczego taka sytuacja się zdarzyła. Darujmy sobie mentalny komentarz do własnych postępków, egocentryczne interpretowanie „a więc”.

Tylko widzenie, tylko myślenie. Brzmi bardzo prosto. Ale jeśli kiedykolwiek próbowaliśmy osiągnąć taką mentalną jasność, doskonale wiemy, jakie to trudne. Kiedy się uda, świadomość jest wtedy jak lustro, które odzwierciedla wszystko bez żadnych zniekształceń. Jest jednak niesłychanie istotne – i dlatego takie trudne – żeby ta świadomość nie była zimna jak lustro, żeby nie była wyalienowana i nie stała z boku przedmiotów, zimno je obserwując i tak naprawdę ich nie doświadczając. Jest to prawdziwie nieograniczona świadomość,

znana w tradycji wadźrajany jako mądrość Aksobhji, niewzruszonego ciemnobłękitnego buddy z mandali pięciu buddów. Jego „lustrzana" mądrość" nie jest zimną i twardą powierzchnią, od której odbija się każde doświadczenie, tylko głęboko i wrażliwie reagującą świadomością, która nie ma potrzeby forsowania własnych poglądów wobec wszystkiego, co się pojawia w jej głębi. To niezafałszowane doświadczenie można porównać do sytuacji znakomitego muzyka pochłoniętego graniem w pięknej symfonii. Gdyby miał ochotę zatrzymać się na jakimś fragmencie muzyki, powtórzyć go, aby się nim dłużej rozkoszować, to zrujnowałby wykonanie całego utworu. A my właśnie często robimy coś takiego. Nie pozwalamy muzyce trwać. Chcemy ciągle powtarzać jakiś jej mały fragment, nie pozwalając symfonii życia grać dalej. Ale gdybyśmy byli żywym lustrem (lub echem), spokojnie akceptując zjawiska takimi, jakimi są, bylibyśmy szczęśliwi, że ich po prostu doświadczamy i pozwalamy im przeminąć.

Stany umysłu, które przeszkadzają nam w doświadczaniu tej czystej świadomości, Budda nazwał więzami. Kiedy wygłaszał swoją naukę, przypuszczalnie nie miał w głowie jakiejś gotowej listy więzów. *Satipatthana Sutta* nie wymienia ich wszystkich i w całej buddyjskiej tradycji rzeczywiście nie znajdziemy ani jednej pełnej listy, ale jednym z przykładów jest lista dziesięciu więzów wymienionych w *Abhidhammie* – obejmują one wiarę w trwałe „ja", zwątpienie w prawdę, przywiązanie do zasad i rytuałów jako celów samych w sobie, nienawiść, rozmaite rodzaje pragnień, zarozumialstwo, niepokój i ignorancję. Kiedykolwiek zewnętrzny obszar zmysłów zetknie się z odpowiadającym mu obszarem wewnętrznym, zawsze jest tendencja do pojawienia się jednego z tych więzów. Byłoby idealnie, gdybyśmy nauczyli się takiej czujności, przy której żaden z tych więzów nie miałby szans złapać nas w swoje sidła, tylko od razu byłby szybko zerwany – ale łatwiej to powiedzieć niż zrobić. Można te

przeszkody tymczasowo stłumić w medytacji, jednak żeby pozbyć się ich raz na zawsze, trzeba rozwinąć w sobie wgląd.

Częściowe pokrywanie się przeszkód i więzów – pragnienia zmysłowe, zwątpienie, niepokój i niechęć znajdują się na obu listach – wskazuje, że te dwie grupy negatywnych stanów umysłu nie są odrębnymi klasyfikacjami. W podobny sposób częściowo pokrywają się różne grupy stanów pozytywnych – w rzeczywistości to wszystkie zestawienia „przedmiotów mentalnych", począwszy od przeszkód aż do Czterech Szlachetnych Prawd, rozważają te same stany świadomości, tyle że pod innym kątem. W szczególności więzy i przeszkody są dwoma sposobami rozumienia zasadniczo tych samych popędów – różnica między nimi jest głównie kwestią szerokości czyjejś perspektywy. Jeśli próbujemy przezwyciężyć przeszkody, nasz cel jest praktyczny – głęboka koncentracja w medytacji. Kiedy próbujemy zerwać więzy, naszym celem jest osiągnięcie wglądu. Przeszkody są usuwane tymczasowo za każdym razem, kiedy osiągniemy w medytacji stan *dhjany*. Kiedy pojawia się przeszkoda na przykład pod postacią pragnienia zmysłowego, możemy je jakby chwilowo zawiesić, aby skoncentrować i zjednoczyć umysł, ale nie sprzyja to wglądowi tak bezpośrednio, jakby sprzyjało, gdyby odpowiednie więzy były już wcześniej zerwane. Potencjał tej przeszkody nadal istnieje i może ponownie wypłynąć w świadomości w dowolnej sytuacji, w której nastąpi kontakt między wewnętrznymi i zewnętrznymi obszarami zmysłów.

Zarówno więzy, jak i przeszkody mają naturę cykliczną – pojawiają się regularnie w zależności od konkretnych sposobów, w jakie nawykowo poszukujemy satysfakcji. Na przykład słyszymy dźwięki dochodzące z kuchni, które powodują, że w umyśle rodzi się myśl o jedzeniu, a w ślad za nią wspomnienie czegoś słodkiego. Zanim sobie zdamy z tego sprawę, samą siłą nawyku zaczynamy łaknąć czegoś do zjedzenia. Te konkretne

więzy dotyczące pragnienia zmysłowego pojawiły się, w pewnym sensie, z powodu zdolności do słyszenia, ale tak naprawdę to nie dźwięk je spowodował – głównym czynnikiem warunkującym była skumulowana siła naszej własnej karmy, będącej rezultatem tego, że w przeszłości poświęcaliśmy tzw. „nierozsądną uwagę" przedmiotom zmysłów. Być może zawsze chciwie pożeraliśmy słodycze i dlatego umysł nieustannie szuka teraz okazji, by ponownie doświadczyć tego doznania. I tu jest miejsce na rozwój uważności – kiedy uświadomimy sobie, co się dzieje, możemy trochę bardziej nadpiłować te więzy, zanim znów znikną one z naszej uważnej świadomości.

Metafora więzów trochę wprowadza w błąd. Pojedynczy moment uważności, w którym uświadamiamy sobie jakieś więzy, nie wystarczy, aby je zerwać – są one głęboko zakodowane w naszym wzorcu psychofizycznym. Może się to udać dopiero w efekcie nieprzerwanej i bardzo długo trwającej uważności. Pragnienia zmysłów, tak jak pozostałe więzy, są przedłużeniem funkcji ciała i są odziedziczone po niższych etapach ewolucji – wpisane w tkankę ciała-i-umysłu. Jeśli czujemy głód, najczęściej zaczynamy szukać czegoś do jedzenia nawet nie zdając sobie sprawy z tego, że to robimy. Kierują nami popędy zmysłów, ponieważ mamy ciało – a ciało samo jest produktem karmy, naszych przeszłych nawyków i działań. W wyniku bardzo głęboko zakorzenionej woli „bycia" zapewniliśmy sobie – w formie obecnego ciała – odpowiednie środki, aby wszystkie te więzy mogły się pojawić, łącznie z wiarą w oddzielne „ja", która jest ich podstawą.

Nie sposób cofnąć się do czasów, kiedy byliśmy wolni od więzów. Zwykle uważa się, że dzieci są niewinne. W dzisiejszych czasach idea nieczystości i niemoralności jest najczęściej kojarzona prawie wyłącznie z seksualnością, a w tym sensie dzieci rzeczywiście są niewinne. Są też niewinne w oczach prawa, które nie obciąża ich odpowiedzialnością za ich czyny.

Ale ciekawe, że im bardziej jesteśmy społecznie uwarunkowani do myślenia o dzieciach jako istotach niewinnych, tym większe mamy wrażenie, że stają się one małymi egoistycznymi potworami. Niewinność nie jest czymś, co utraciliśmy, i co teraz trzeba odzyskać. Więzy istnieją od zawsze – one nie mają początku, nieustannie same się odnawiają i dlatego potencjalnie nie mają końca.

Celem praktyki duchowej jest skierowanie tego cyklicznego przepływu na wpół uświadomionych aktów woli na inne tory. Uświadamiając sobie więzy w momencie, w którym pojawiają się na skutek kontaktu w obszarze zmysłów, przesyłamy związane z nimi energie na bardziej kreatywną ścieżkę, nadając tym samym naszemu doświadczeniu nowy wymiar – podobnie jak spirala staje się trzywymiarowa, wypływając z dwuwymiarowego okręgu. Za każdym razem, kiedy wyłamujemy się z cyklu reagowania, i za każdym razem, kiedy zdecydujemy się nie ulegać odruchom chciwości lub cynizmu, niechęci lub niepokoju, otwieramy się na nowy sposób bycia lub, ujmując to inaczej, wchodzimy na drogę często zwaną ścieżką spiralną. A za każdym razem, kiedy nie uda nam się twórczo zmienić tego bezrefleksyjnego, nawykowego działania, wzmacniamy swoje więzy i osłabiamy wolę uwolnienia się od nich. Praktyka duchowa to zawsze jest działanie stanowcze. Natomiast więzy na odwrót – jako produkt całego cyklicznego sposobu działania świadomości reagującej są podtrzymywane i utrwalane przez samo poddawanie się prądowi. Jest to cierpienie ducha Jakuba Marleya, który w Dickensowskiej *Opowieści wigilijnej* ukazuje się swojemu byłemu wspólnikowi w interesach, Scrooge'owi, i związany okropnym łańcuchem mrozi mu krew w żyłach strasznym wyznaniem: „Noszę łańcuch, który wykułem swoim życiem. Sam zrobiłem każde jego ogniwo, każdy jego metr. Przepasałem się nim z własnej nieprzymuszonej woli i z własnej woli go noszę. Czy jego wzór nie jest ci znajomy?".

Utrzymywanie tak mocnej czujności, żeby udało się zatrzymać nieustanne wykuwanie więzów na nowo jest bardzo trudne, przynajmniej na początku. Jeśli jednak utrzymamy ten ukierunkowany wysiłek, to w końcu na pewno doprowadzi on do pojawienia się wglądu transcendentalnego. „Gdyby bramy percepcji były oczyszczone – mówi Blake – człowiek widziałby wszystko takie, jakim jest, nieskończone". Kiedy w widzianym jest tylko widziane, świadomość ostatecznie otwiera się na uważność niedualistyczną. Kiedy nasze widzenie osiąga ten stopień czystości, wtedy postrzegamy nietrwałość nie jako coś podzielonego na kroki i etapy – chodzi tu o nietrwałość konkretnych rzeczy – tylko jako nieograniczony, nieprzerwany przepływ, a wtedy nie czujemy już potrzeby dalszego trzymania się idei niezmiennego „ja", które połączyłoby nam te wszystkie rzekome części w całość. Cel, aby ujrzeć wszystko jako „nieskończone", może się wydawać odstręczający, jakbyśmy mieli przez to stać się czymś, czym nie jesteśmy, albo w ogóle nikim. Ale rzeczywistość jest prostsza – kiedy bramy percepcji są oczyszczone, widzimy jaśniej i wyraźniej niż kiedykolwiek przedtem. Chociaż wtedy trudno jest powiedzieć, **co** widzimy, i **co** sobie uświadamiamy.

Dzięki praktyce uważności, w miarę jak stopniowo usuwamy wszystko, co zakłóca nam idealne widzenie, wgląd zaczyna się rozwijać z własnej woli. Kulminacją pierwszego etapu tego procesu jest „Wkroczenie do Strumienia", znane też jako otwarcie oka Dharmy. Według tekstów palijskich jest dziesięć rodzajów więzów, które przeszkadzają nam w osiągnięciu idealnego wglądu, a wkraczamy do Strumienia wtedy, kiedy pierwsze trzy stają się tak słabe, że w końcu ulegają zerwaniu. Te trzy więzy to: wiara w trwałe „ja", zwątpienie w prawdę, oraz przywiązanie do zasad moralnych i rytuałów jako celów samych w sobie – każdy z nich musi być usunięty, zanim będziemy mogli poczynić jakiekolwiek realne postępy. Fakt, że

są usunięte wszystkie razem w momencie Wejścia do Strumienia sugeruje, że w pewnym sensie są jednym i tym samym, tylko widzianym pod różnymi kątami. Z pewnością mają jedną wspólną cechę, która odróżnia je od pozostałych siedmiu – wszystkie maja charakter „intelektualny", to znaczy, że w zasadzie polegają na tym, że umysł ma do czegoś określony stosunek. Nawet jeśli musimy wziąć pod uwagę ich podstawy emocjonalne, wszystkie rzekomo składają się z jasno sprecyzowanego poglądu, świadomie sformułowanego nastawienia. Reprezentują sposób, w jaki widzimy rzeczywistość na poziomie świadomym, więc można o nich mówić i postrzegać je w kategoriach pojęciowych, intelektualnych – dlatego tak pożytecznie jest rozwijać zdolność do trzymania się myślenia ukierunkowanego.

Ktoś mógłby zaoponować, twierdząc, że nasz pogląd o istnieniu niezmiennego „ja" wynika z emocji, a nie z intelektualnego przekonania – ale ten pogląd nadal można analizować intelektualnie. Rozważaliśmy już nietrwałość fizycznego ciała w związku z rozmyślaniami na cmentarzysku – martwe ciało rzeczywiście zmienia się bardzo szybko. Poza tym, śmierć nie jest jedynym dowodem na fizyczną nietrwałość – wystarczy regularnie ważyć się na łazienkowej wadze, aby zobaczyć, że nasze ciało zmienia się z tygodnia na tydzień. Zmiany fizyczne u innych osób są jeszcze bardziej dostrzegalne, zwłaszcza jeśli kogoś nie widzieliśmy przez dłuższy czas. Jednak chociaż większość ludzi w sumie przyzna, jakkolwiek niechętnie, że jesteśmy nietrwali w sensie fizycznym, to nadal będą twierdzić, że wśród tych niekończących się zmian mentalnych i fizycznych musi znaleźć się coś trwałego, niezmiennego. Taki pogląd to właśnie wiara w stałe „ja" lub w tożsamość ego. Żeby coś wiedzieć – a w gruncie rzeczy, żeby wiedzieć cokolwiek – wydaje się naturalne, że musi istnieć „wiedzący" oraz to, co się wie. Ale stanowisko buddyzmu jest przeciwne takiej intuicyjnej

„wiedzy”. Buddyzm chce, abyśmy odnotowali wszystko, co obserwujemy w naszym faktycznym doświadczaniu z chwili na chwilę, a następnie abyśmy zadali sobie pytanie, czy z samego tego strumienia wrażeń zmysłowych naprawdę da się wyciągnąć wniosek o istnieniu trwałego „ja”, które tych wszystkich wrażeń doświadcza. Oczywiście jest to pytanie, na które spodziewana jest odpowiedź negatywna. Według filozofii buddyjskiej jedyne, co możemy stwierdzić z całą pewnością, to że istnieje świadomość. Niezmienne „ja”, lub dusza, która jest rzekomo źródłem tej świadomości, jest czymś, co dodaliśmy, iluzją stworzoną przez samą aktywność myślenia dualistycznego. To właśnie nasza wiara w istnienie „ja” ostatecznie powstrzymuje nas od wglądu w naturę rzeczywistości taką, jaką ona jest – i jeśli dzięki naszej obserwacji potrafimy przekonać samych siebie, że owo „ja” jest iluzją, ten rodzaj więzów zostanie zerwany.

Więzy zwątpienia też w końcu znikną pod wpływem jasnego zrozumienia, dokładnej obserwacji i nieustannych refleksji. Ten rodzaj zwątpienia, o który tu chodzi, nie polega na złych myślach lub zadawaniu dziwacznych pytań. Ono wiąże nas wtedy, kiedy nie analizujemy tych myśli i pytań wystarczająco głęboko, tylko przyjmujemy sztywne podejście przejawiające się jako sceptycyzm i niezdecydowanie. Jeśli chodzi o trzeci rodzaj więzów – uzależnienie od ceremonii i rytuałów jako celów samych w sobie – to w pewnym sensie znajduje się on na biegunie przeciwnym do zwątpienia. Jest to bezkrytyczna wierność praktyce. To nie same ceremonie i rytuały nas wiążą; one są istotnym wsparciem praktyki duchowej, a więzami staja się wtedy, gdy po prostu stwarzamy pozory, że oddajemy się aktywności religijnej, zapominając o jej prawdziwym celu.

Im więcej będziemy rozważać swoje doświadczenia w świetle doktryn i praktyk nauczanych przez Buddę, tym jaśniejsze stanie się dla nas prawdziwe znaczenie wolności od więzów. W tradycji buddyjskiej nazywa się to „właściwy

pogląd”. W miarę dalszej praktyki, kiedy będziemy wkładali coraz więcej energii w cały proces, wspierając go medytacją, to zrozumienie spowoduje w końcu znaczącą zmianę kierunku, w jakim zmierza nasze istnienie. Od tego momentu powrót będzie niemożliwy. Kiedy dokona się ten decydujący przełom w cyklu śmierci i narodzin zwany w tradycji buddyjskiej „Wkroczeniem do Strumienia”, wtedy przestaniemy być zdominowaną ofiarą uwięzioną przez swoje głęboko zakorzenione popędy i możemy oczekiwać, że odrodzimy się w ludzkiej postaci nie więcej niż siedem razy przed osiągnięciem całkowitego Oświecenia.

Chociaż zerwanie pierwszych trzech więzów wymaga nie lada wysiłku ze strony naszego intelektu, uda nam się tego dokonać tylko wtedy, jeśli zaangażujemy się w to zadanie całym sobą. Intelekt i emocje nie są oddzielone. Rzucenie wyzwania naszym najbardziej hołubionym przekonaniom o naturze rzeczywistości oraz dogłębne przyjrzenie się nawykom umysłu wymaga bardzo silnej i pozytywnej energii emocjonalnej. Wglądu nie osiągnie się samymi środkami racjonalnymi. Próbujemy zmienić podstawę całego naszego życia – dokonanie tego wymaga potężnego, pozytywnego, a nawet radosnego zaangażowania emocjonalnego. Na przykład więzy uzależnienia od przestrzegania zasad i rytuałów jako celu samego w sobie są czymś więcej niż tylko powierzchownym podejściem do rytualnych praktyk. Jest to brak szczerego, gorącego zainteresowania życiem duchowym, powstrzymanie się od całkowitego zaangażowania, niechęć do ujawnienia głębszych emocji, leniwa chęć wiary, że stwarzanie pozorów wystarczy, aby nam to zaliczono.

Pierwsze trzy rodzaje więzów nazywa się „intelektualnymi” częściowo ze względu na ich kontrast z pozostałymi siedmioma, które mają naturę wyraźnie bardziej emocjonalną, gdyż dotyczą przekonań tak głęboko zakorzenionych, że trudniej jest je poddać świadomej transformacji. Następny etap tego stopniowego

procesu przebudzenia obejmuje więzy pragnień zmysłowych i wrogości – oba te rodzaje utrzymują się w subtelnej formie nawet po „Wkroczeniu do Strumienia”. A trzeba naprawdę daleko zajść na transcendentalnej ścieżce, aby uwolnić się z więzów *bhawa tanha* – pragnienia dalszego istnienia. Mamy w sobie naturalną chęć życia dalej, nawet osoby bardzo chore przeważnie kurczowo trzymają się życia, chociaż nie mają już z niego żadnej przyjemności. *Bhawa tanha* oznacza, że chcemy żyć za wszelką cenę – jest to bardzo głębokie pragnienie i trwa w świadomości jeszcze bardzo długo po „Wkroczeniu do Strumienia”. Objawia się zwłaszcza w *dhjanach* – te wysublimowane poziomy medytacji są doświadczeniem tak satysfakcjonującym, że bylibyśmy bardzo szczęśliwi, gdyby trwały zawsze. Pragnienie tych subtelnych stanów jest rzeczą pozytywną, ale przywiązanie do nich staje się zniewoleniem, ponieważ przestajemy patrzeć dalej, w stronę transcendentalnego wglądu. Dzieje się to również na jeszcze subtelniejszym poziomie, w związku z istnieniem niematerialnym w jeszcze bardziej wysublimowanej sferze zwanej *arupaloka,* i trwa dopóki nie zostanie przełamany siódmy rodzaj więzów.

Kiedy wchodzimy głębiej w medytację, różnorodność subtelnych wrażeń mentalnych, dotychczas nie zauważanych, zaczyna być wyraźniej widoczna i zaczynamy wtedy dostrzegać subtelniejsze formy więzów – na przykład niepokój. Doświadcza się go czasami w subtelnej formie jako doznanie mentalne, które przeszkadza nawet wtedy, kiedy medytacja najwyraźniej idzie nam bardzo dobrze. Jesteśmy głęboko skoncentrowani i nagle, bez żadnego wyraźnego powodu, pojawia się pomysł, że powinniśmy zakończyć medytację i powrócić do codziennego stanu świadomości, nawet jeśli nie ma takiej potrzeby. Albo słyszymy silniejszy podmuch wiatru na zewnątrz i, mimo że jesteśmy głęboko skoncentrowani, pojawia się myśl „Zanosi się na wietrzną noc”. Może nie być w tym żadnego pragnienia lub

niechęci, lenistwa czy otępienia, a mimo to myśl cichutko wpłynie do umysłu w formie lekkiego niepokoju, subtelnego załamania się pewności, cienia obawy o siebie. Niepokój wypływa z bardzo głębokich pokładów psychiki. Oczywiście na progu Oświecenia nie jest to zwykła psychologiczna nerwowość. Można by to nazwać rodzajem oscylacji między najsubtelniejszym doświadczeniem ziemskim a doświadczeniem transcendentalnym, ostatnim przebłyskiem przywiązania do uwarunkowanego.

Jeśli wydaje się dziwne, że ta przeszkoda pojawia się tak wysoko na spiralnej ścieżce, trzeba sobie przypomnieć, że nie należy tych list i kategorii traktować zbyt dosłownie. Zwątpienie na przykład jest uważane za jeden z pierwszych trzech więzów, od których trzeba się uwolnić, i z pewnością to sceptyczne wątpienie, umyślne niezdecydowanie, powstrzymujące nas przed wstąpieniem na ścieżkę transcendentalną, znika w znacznym stopniu po Wejściu do Strumienia. Ale nawet kiedy ten rodzaj zwątpienia nie stoi już nam na drodze, nadal jest możliwe, że pojawi się zwątpienie związane z tym, co na razie leży poza obszarem naszego doświadczania. Wątpliwości dotyczące tego, jak wygląda wyższy stan, i co musimy zrobić, aby go osiągnąć, mogą się pojawić się na dowolnym etapie. Zdarza się, że zastanawiamy się, czy w ogóle jest jeszcze jakiś wyższy etap, bo może dotarliśmy już najdalej, jak to możliwe – zwątpienie tego typu jest oczywiście związane z tym zniewoleniem, które polega na pragnieniu ciągłej egzystencji w sferze, gdzie istnieje się w formie niematerialnej. A więc, mimo że zwątpienie jest jednym z pierwszych trzech więzów, od których trzeba się uwolnić, nie da się go zupełnie usunąć, dopóki nie usunie się całkowicie ignorancji, która według komentarzy palijskich jest ostatnim rodzajem więzów do zerwania. Inaczej mówiąc, tylko arahant lub budda jest całkowicie wolny od więzów zwątpienia. Jesteśmy pogrążeni w niewiedzy w takim stopniu, w jakim brakuje nam

rzeczywistej wiedzy o stanach transcendentalnych, gdyż leżą one poza granicami naszych obecnych doświadczeń. A tam, gdzie jest niewiedza, musi być zwątpienie, przynajmniej do pewnego stopnia.

W zasadzie można by nawet stwierdzić, że ignorancja jest jedynym rodzajem więzów, a wszystkie pozostałe są tylko różnymi jej aspektami. Wszystkie więzy, mocne i subtelne, sugerują nadal trwającą obecność koncepcji oddzielnego „ja" – to pojęcie „ja", które eliminuje się przy zrywaniu pierwszych trzech więzów, jest tylko stosunkowo prymitywną formą tego mentalnego podejścia, które wraca w subtelniejszej formie jako więzy, od których uwalniamy się na bardziej zaawansowanych etapach rozwoju. Zarozumiałość, widzenie siebie jako istoty, którą można porównywać z innymi ludźmi (wszystko jedno, czy przybiera formę poczucia wyższości, niższości czy równości) jest najbardziej oczywistym przykładem takich więzów, ale nawet ona nie jest najsubtelniejszą ze wszystkich formą poglądu o „ja".

To dualistyczna świadomość jest tym, co rozszczepia nasze doświadczanie na „ja" i „świat" – a to, zgodnie z buddyjską analizą, jest naszym fundamentalnym błędem. Podmiot i przedmiot pojawiają się we wzajemnej zależności od siebie – nie ma żadnego trwania niezmiennej osoby. „Ego" z wszystkimi swoimi sympatiami i antypatiami, poglądami i opiniami, jest samo-utrwalającą się iluzją, powstającą w zależności od naszych poprzednich działań i głęboko zakorzenionych nawyków świadomości. Ale chociaż w rzeczywistości nie ma podziału na podmiot i przedmiot, nie jesteśmy w stanie zagłębić się w to zrozumienie, ponieważ powstrzymują nas przed tym powstałe w umyśle więzy. I tu leży znaczenie kontemplowania sześciu narządów zmysłów i odpowiadających im przedmiotów. Kiedy wewnętrzny obszar zmysłów zetknie się z zewnętrznym przedmiotem, a my będziemy bardzo uważnie obserwować skutki tego zetknięcia, w końcu zrozumiemy, w jaki sposób

umysł tworzy z tej interakcji „ja” i świat”, i dlaczego jest niezdolny otworzyć się na stałe na wiecznie zmieniający się przepływ rzeczywistości. T. S. Eliot stwierdził, że rodzaj ludzki nie potrafi znieść zbyt wiele rzeczywistości. Ale możemy nauczyć się ją znosić – przecież w rzeczywistości jest ona źródłem wolności i radości – jeśli nauczymy się, jak widzieć ją nieustannie i jako całość.

Mówi się, że ostatnie słowa wypowiedziane przez Buddę brzmiały: *appamadena sampadetha* – dążcie do celu z pełną świadomością. *Appamada* to taki rodzaj zapału, który nigdy nie przepuszcza żadnej okazji, to gorliwość w kontynuowaniu pracy nad tym, co jest naprawdę ważne, z wiedzą, że nie mamy czasu do zmarnowania. Jeśli chcemy wkroczyć do Strumienia jeszcze w tym życiu, ważne jest wszystko, czego jesteśmy świadomi, i nie możemy sobie pozwolić na to, aby coś przegapić. Warunki zmieniają się nieustannie, a kiedy tak się dzieje, w każdej chwili jakieś więzy lub ich kombinacja mogą nas zniewolić. Musimy dążyć do nieustannego bycia świadomym, czy nasze reakcje na wszystko, z czym mamy kontakt za pomocą sześciu zmysłów (łącznie z umysłem), prowadzą do wolności czy do niewoli, czy nasze wysiłki (lub ich brak) wzmacniają więzy, czy je osłabiają, i czy nasze stany świadomości prowadzą nas, czy nie, do ostatecznego wyzwolenia. Jeśli idziemy na spacer, musimy być świadomi tysięcy wrażeń, które do nas docierają, oraz wiedzieć, jaki mają na nas wpływ. I tę świadomość trzeba utrzymywać z chwili na chwilę, z minuty na minutę, z godziny na godzinę, cały dzień, przez wszystkie dni, tygodnie, miesiące i lata. Od tego nie ma wakacji, nie może być czasu wolnego od uważności. Trzeba być zawsze czujnym. Trzeba zachowywać tę czujność nie dlatego, że ktoś nam każe, ale dlatego, że po prostu nie warto płacić ceny za jej odpuszczenie – gdyż ceną tą jest nieskończona seria ponownych narodzin w sześciu sferach egzystencji.

Oświecenie

A więc, bhikkhu, mnich trwa kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do siedmiu czynników oświecenia. A w jaki sposób mnich trwa, kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do siedmiu czynników oświecenia? Otóż, kiedy jest w nim uważność, czynnik oświecenia, mnich rozumie: „Jest we mnie uważność, czynnik oświecenia”; a kiedy nie ma w nim uważności, czynnika oświecenia, rozumie: „Nie ma we mnie uważności, czynnika oświecenia”. Rozumie też jak uważność, czynnik oświecenia, który do tej pory się w nim nie pojawił, teraz się pojawia, i jak uważność, czynnik oświecenia, który się teraz pojawił, jest rozwijany aż do doskonałości.

Kiedy jest w nim badanie stanów świadomości, czynnik oświecenia… Kiedy jest w nim energia, czynnik oświecenia… Kiedy jest w nim uniesienie, czynnik oświecenia… Kiedy jest w nim głęboki, niezmącony spokój, czynnik oświecenia… Kiedy jest w nim koncentracja, czynnik oświecenia… Kiedy jest w nim równowaga umysłu, czynnik oświecenia, mnich rozumie: „Jest we mnie równowaga umysłu, czynnik oświecenia”; a kiedy nie ma w nim równowagi umysłu, czynnika oświecenia, rozumie: „Nie ma we mnie równowagi umysłu, czynnika oświecenia”. Rozumie też, jak równowaga umysłu, czynnik oświecenia, który do tej pory się w nim nie pojawił, teraz się pojawia, i jak równowaga umysłu, czynnik oświecenia, który się teraz pojawił, jest rozwijany aż do doskonałości.

Buddyjska ścieżka jest w swej istocie procesem twórczym, w którym coś pozytywnego zmieniamy w coś bardziej pozytywnego, i z tego czegoś nadal tworzymy coś jeszcze bardziej pozytywnego. Wspaniałą ilustracją tej wizji pozytywnego postępu jest nauka o *bodhjangach* (palijski: *bojjhanga*; sanskryt: *bodhjanga*), czyli o siedmiu czynnikach Oświecenia. Ta właśnie wizja domaga się teraz naszej uwagi. Wartość tej serii czynników polega na tym, że daje nam ona wyraźne poczucie narastania i rozwoju. Punktem wyjścia, pierwszym z siedmiu czynników, jest nasza stara dobra przyjaciółka – uważność.

Uważność (*sati*)

Zakładamy, że w tym podrozdziale powinno znajdować się wszystko, o czym dowiedzieliśmy się z sutty na temat uważności do tej pory, ale szczególne znaczenie ma przypomnienie, że w ogóle trzeba być uważnym. Jest tu w tekście intrygująca kolistość – w gruncie rzeczy mówi on, że mnich jest świadomy, że jest świadomy, albo jest świadomy, że nie jest świadomy. Ma to więcej sensu niż może się z początku wydawać – zwykle zaczynamy być uważni, kiedy uświadomimy sobie, że byliśmy nieuważni, aż nazbyt często na skutek bardzo bolesnych konsekwencji tego braku uważności. Na przykład idziemy chodnikiem tak roztargnieni, że wpadamy na słup od latarni – jest to moment, w którym uświadamiamy sobie, że byliśmy nieuważni. Uważność jest dość często w ten sposób na nas wymuszana. Mniej bolesną metodą na to, jak stać się uważnym, jest zaufanie osądowi duchowych przyjaciół, którzy, jeśli im na to pozwolimy, prawdopodobnie zdołają nas na czas szturchnąć i przywołać do uważności, zanim wpadniemy na metaforyczną latarnię. Kiedy mnich w sutcie jest świadomy, że „Nie ma we mnie uważności, czynnika oświecenia”, co na pierwszy rzut oka wydaje się sprzeczne, to jego świadomość przypuszczalnie bierze

się z takiej właśnie ograniczonej, sporadycznej uważności, która mogłaby być lepiej rozwinięta i podtrzymywana.

Bardzo łatwo jest stracić uważność, zwłaszcza, kiedy wszystko idzie dobrze. Sukces często powoduje nadmierną pewność siebie, a wtedy zaczynamy popełniać błędy. Starożytni Grecy nazwali ten stan *hubris* – nierozwagą, która rodzi się, kiedy unosimy się na grzbiecie fali. I dlatego moment, kiedy czujemy się najbardziej upojeni sukcesem, to dokładnie ten moment, w którym powinniśmy wyjątkowo zatroszczyć się o to, aby pozostać uważnym – nasz sukces może być bardzo zdradliwy, a jego konsekwencje katastrofalne. Oczywiście, jeśli się w porę nie zorientujemy, co się dzieje, w końcu do głosu dojdzie nasza karma i zmusi nas do opamiętania, kiedy będziemy cierpieć z powodu niespodziewanych i bolesnych skutków braku uważności. Grecy na to też mieli osobne słowo – *nemezis* – kara zesłana przez rozgniewanych naszymi postępkami bogów, która prędzej czy później na nas spadnie. Dokładając starań, aby zawsze wiedzieć, kiedy nie ma w nas czynnika uważności, jak to ujmuje sutta, możemy uniknąć tego bólu, szybko odzyskując uważność w każdej sytuacji, w której chwilowo nam zniknęła.

Czyli cała seria czynników Oświecenia zaczyna się od prostego pytania: „Czy jestem uważny?” Pytanie to zakłada osiągnięcie już wcześniej pewnego stopnia uważności, a także świadomość, że tę uważność można stracić. Tak naprawdę, to spokojnie można powiedzieć, że na pewno ją stracimy. W takim razie naszym zadaniem jest jak najlepiej wykorzystać każdy moment, w którym jesteśmy uważni, i nie marnować go na próżne żale, że przed chwilą przez pewien czas nie byliśmy uważni, ani na górnolotne fantazje o nowym, przemienionym życiu, które nasza uważność zwiastuje. Jednocześnie uważność powinna obejmować świadomość zarówno tych warunków, które ją podtrzymują, jak i tych, które ją osłabiają. Musimy jasno widzieć, skąd się uważność bierze i gdzie znika, oraz tak

naprawdę aktywnie oddziaływać na wszystko, co ją wspiera, i wszystko, co jej przeszkadza. Jak już wiemy, uważność to coś więcej niż samo bycie świadomym – jest to uważność inteligentna i aktywna.

I w tym miejscu pojawia się *sati-sampadźańja* – jasne rozumienie celu. Trzeba jasno zdawać sobie sprawę, jakie rodzaje sytuacji pomagają nam cały czas pamiętać o celu. Działa to też w drugą stronę – *sampadźańja* może nas wyratować z trudnych sytuacji. Przypuśćmy, że zaangażowaliśmy się w coś przez nieuwagę i potem – kiedy o tym myślimy – uświadamiamy sobie, że jest to przecież działanie nieetyczne. Możemy oczywiście przymknąć oko na ten fakt, ale kiedy nagle przypomnimy sobie o naszym głównym celu, prawdopodobnie zadamy sobie pytanie: „Dlaczego do licha, ja to robię?" i natychmiast otworzą się nam oczy. Jeśli będziemy przywoływać świadomość celu przy każdej czynności, zawsze nam to przypomni o naszym głównym zamiarze, jakim jest rozwijanie większej uważności. Na wyższym poziomie jest to też impuls, aby uciec z koła narodzin przez osiągnięcie wglądu transcendentalnego. Wszystko jedno, czy w zwykłym codziennym życiu, czy przy realizowaniu życiowych ambicji, *sati-sampadźańja* steruje naszą świadomością w stronę prawdziwego pragnienia serca, omijając wszystkie zakłócenia i przeszkody, a iskrą, która rozpala ogień *sampadźańji*, jest uważność. Samoświadomość, czyli świadomość, że jest się świadomym (uważnym), jest tym, co inicjuje cały proces duchowego wzrostu. To w tym miejscu wszystko się zaczyna. *Satipatthana Sutta* z przekonaniem mówi: mnich *„rozumie, jak uważność, czynnik oświecenia, który do tej pory się w nim nie pojawił, teraz się pojawia, i jak uważność, czynnik oświecenia, który się teraz pojawił, jest rozwijany aż do doskonałości"*. To znaczy, że mnich rozumie, jak zapewnić sobie nie tylko warunki do pojawienia się uważności, ale też warunki, które będą wspierały pojawienie się takiej zdolności do

uważności, która jest niezależna od warunków, i dlatego nigdy nie będzie stracona, w żadnych okolicznościach.

Badanie stanów umysłu (*dhammawiciaja*)

Drugi etap w sekwencji, *dhammawiciaja*, prowadzi tę zwrotną świadomość o krok dalej. Podczas gdy uważność to uświadamianie sobie treści naszej świadomości, *dhammawiciaja* to rozróżnianie przedmiotów umysłu ujawnionych przez uważność – innymi słowy, porządkowanie treści naszej świadomości. Chociaż można *dhammawiciaję* tłumaczyć jako „badanie nauk Buddy", w tym kontekście lepiej będzie uznać, że *dhamma* (z małej litery) oznacza „stan świadomości", a więc *dhammawiciaja* oznacza „badanie swoich stanów świadomości" lub introspekcję. Wiedza o Dharmie z pewnością pomaga sklasyfikować i ocenić nasze stany umysłu, ale inne czynniki Oświecenia na tej liście, takie jak uważność i energia, sugerują, że mamy do czynienia raczej z zakresem psychologicznym i duchowym, a nie intelektualnym – nie badamy rzeczywistości w sensie czysto filozoficznym. To właśnie zdolność do *dhammawiciaji* pozwala nam posegregować stany świadomości na zręczne, czyli takie, które chcemy rozwijać, i niezręczne, które musimy zmienić.

Podobnie jak uważność obejmuje wiedzę o tym, jak pozostawać uważnym, tutaj też musimy mieć jasność w kwestii, co pomaga, a co przeszkadza pojawieniu się cechy *dhammawiciaji*. Może to być na przykład rada duchowych przyjaciół, kiedy stosują jasne rozumienie celu dla naszego dobra. Może to być pewna ciekawość intelektualna, zainteresowanie procesem psychologicznym, który pomoże nam przywrócić krytyczną świadomość naszych stanów umysłu. Niewykluczone, że jeszcze większą pomocą będzie samodzielne dostrzeżenie potrzeby takiego nieustannego badania, zarówno z perspektywy ogólnego dobrego samopoczucia psychicznego, jak

i pod względem generalnego celu duchowego. Sami wtedy pamiętamy, że niektóre stany umysłu są prawdziwie wzbogacające, podczas gdy inne po prostu trwonią naszą energię, i że dobrze jest zauważyć je natychmiast, jak się pojawią, nie czekając, aż boleśnie odczujemy ich konsekwencje.

Energia (*wirija*)

Dłuższe utrzymywanie jakiegokolwiek pozytywnego stanu umysłu powoduje jego wzrost. Na skutek praktykowania *dhammawiciaji* będziemy naturalnie zwracać coraz większą uwagę na pozytywne aspekty naszych doświadczeń i jednocześnie zauważymy, że coraz mniej energii i zainteresowania poświęcamy tym rzeczom, które nas hamują – a skutkiem tego jest uwalnianie się ogromnych ilości energii pozytywnej. Często bywa tak, że duże zapasy naszej energii są uwięzione w jakimś wewnętrznym konflikcie, w którym różne impulsy wzajemnie się znoszą i zwalczają, przez co czujemy się wyjałowieni i w efekcie mamy bardzo mało energii. Kiedy jednak – dzięki *dhammawiciaji* – nasze priorytety stają się wyraźniejsze, wtedy konflikty się rozwiązują i uwalnia się energia. Jeśli ktoś przypadkiem usiadł na gorącym grzejniku, to z pewnością gwałtownie się z niego poderwie – w podobny sposób aktywizuje się nasza energia, kiedy staje się oślepiająco oczywiste, że niezręczne działania ***są*** niezręczne, ponieważ są nieudolne i bezużyteczne, a zręczne działania są już same w sobie wyczynem, ponieważ wymagają pomysłowości, finezji i zdolności do rozróżniania.

Energia jako *bodhjanga – wirija* – jest czymś innym od tego, co zwykle mamy na myśli, używając tego słowa. W zasadzie nie ma w języku palijskim słowa, które oddawałoby nasze rozumienie pojęcia ‘energii’ – które wywodzi się z nauki zachodniej i zostało przejęte przez psychologię. *Wirija* nie jest miarą naszej zdolności do pracy lub zabawy. Jest to „energia lub

wysiłek poszukiwania działań etycznie zręcznych", aktywny stan bycia, który rozwijamy szczególnie poprzez praktykowanie uważności razem z *dhammawiciają*.

Praca z energią jest progresywna. Po pierwsze, trzeba być świadomym jakości swojej energii – czy jest zablokowana wewnętrznym konfliktem lub marnotrawiona na niezręczne działanie; czy jesteśmy ospali i powierzchowni czy też niespokojni; czy gotujemy się ze złości, czy też jesteśmy bezmyślnie rozleniwieni; kipimy radością życia, czy jesteśmy przepełnieni współczuciem. Kiedy staniemy się bardziej wrażliwi na subtelniejsze energie, będziemy mogli nauczyć się, jak pracować z nimi bezpośrednio – co jest jednym z zadań buddyjskiej Tantry. Pożytecznie jest myśleć o przeszkodach, (a nawet próbować ich doświadczyć) jak o energii, która ulegnie zmarnowaniu lub zablokowaniu. W medytacji stopniowo gromadzimy całą swoją energię i następnie kierujemy ją w określony kanał, dzięki czemu ulega zintensyfikowaniu, wysubtelnieniu i transformacji. Tę samą perspektywę można zastosować do praktykowania etyki, traktując ją jako wysiłek podejmowany, aby uniknąć zablokowania, nadużywania, manipulowania, wykorzystywania, zawłaszczania lub zatruwania energii innych osób – lub naszej własnej energii. Może to być pożyteczny sposób na zachowanie kontaktu z duchem praktyki, o ile towarzyszy mu stały wysiłek, aby praktykować zgodnie z zaleceniami. Uważność pozwala nam uświadomić sobie, na jak wiele różnych sposobów tracimy *wiriję* – przez pragnienia, zmartwienia, oglądanie telewizji, pobieżne czytanie, plotkowanie, imprezowanie, romanse… Wiemy też, gdzie ją znaleźć. Ta sama energia powstaje i wyraża się poprzez przyjaźń, obcowanie ze sztuką, zaangażowaną praktykę, rozmyślania, pracę i wiele innych sposobów. Jest też wiele metod, aby ją zachować: regularny tryb życia, silna praktyka etyczna, odosobnienia, milczenie, cisza i spokój, celibat, medytacja…

Ekspresja pozytywnej energii zawsze jest przyjemna i już samo to sprzyja większej integracji, a przez to większemu wigorowi – w ten sposób te stany kumulują się i unoszą spiralnie w górę, wzajemnie się wspierając. Sutta opisuje, że mnich jest „*żarliwy, w pełni świadomy i uważny*" i można spokojnie uznać, że nam też wszystkie nasze pracujące razem energie przydadzą zdrowego duchowego blasku. Słowo „żarliwy", tak jak jego palijski odpowiednik *atapa*, kojarzy się z ciepłem, nie sugeruje zimnego i intelektualnego podejścia do życia, tylko opalizującą uważność i emocjonalnie zaangażowaną, pełną pasji świadomość. Ta żarliwość, ta *tedżo*, czyli ognista energia, z pewnością się pojawi, gdy wszystkie nasze energie zaangażujemy w zręczne stany umysłu, a wigor lub energia, jeśli tylko nie zahamowane, będą stale narastać jak reakcja łańcuchowa, przyciągając do siebie energie, które do tej pory były zablokowane, i dając początek następnemu czynnikowi Oświecenia, *piti*.

Uniesienie (*piti*)

Wraz z uniesieniem – *piti* – rzeczywiście wyłania się wyraźnie kumulacyjna i kreatywna natura *bodhjang* – doświadczamy tu lawinowo rosnącej jakości rozwoju duchowego w jego najbardziej spektakularnym wymiarze. W tym procesie, w którym stajemy się coraz bardziej uważni, łączymy swoje energie w jedno, dzięki czemu niekompletne do tej pory poczucie siebie zmienia się w zintegrowaną osobowość. W rezultacie uwalnia się coraz więcej energii i zaczyna w nas kipieć radość lub uniesienie. „Uniesienie" jest prawdopodobnie najlepszym tłumaczeniem *piti*, ponieważ ten przypływ subtelnej, lecz intensywnej emocjonalnie i fizycznie przyjemności ma w sobie cechę czegoś w rodzaju wzbierania, wylewania się, nadmiaru, nad którym chyba nie do końca panujemy.

Swobodnie płynąca energia jest sama w sobie bardzo przyjemna, ale *piti* jest czymś więcej – jest uwolnieniem bardzo głębokiego źródła energii, które do tej pory było zablokowane. Ta zablokowana energia jest pochwycona przez prąd energii płynącej i uwalniana, dopóki nie zamanifestuje się – potrzebując jakiegoś ujścia – na różne fizyczne sposoby. Dzieje się tak, kiedy przepiękny utwór muzyczny porusza w nas coś tak głębokiego, że brak nam słów, aby wyrazić, co czujemy. Włosy jeżą nam się na głowie lub łzy napływają do oczu. Im dramatyczniej puszczają blokady energetyczne, tym wyrazistsze będzie to doświadczenie. Jeśli nasza zablokowana energia od dawna nie miała żadnego ujścia, nagłe ekstatyczne doświadczenie *piti* może nas zaskoczyć. Zupełnie niespodziewanie mamy więcej energii niż wiemy, co z nią zrobić, a ona przelewa się w czysto fizyczny sposób – możemy szlochać i trząść się nawet przez wiele godzin. W takich przypadkach trzeba mocno trzymać się uważności, ponieważ możemy wpaść w takie uniesienie, że – ogarnięci nadmiarem energii, z którą nie wiemy, co począć – będzie nam się chciało tańczyć, śpiewać, śmiać i tarzać po ziemi. Z drugiej strony, jeśli stany integracji i błogości nie są nam obce, *piti* może okazać się na tyle znajomym doświadczeniem, że od czasu do czasu poczujemy co najwyżej ścisk w gardle, trochę dreszczu w plecach lub gęsią skórkę.

Oczywiście nie każde uwolnienie skumulowanej energii jest pozytywne. Gwałtowny wybuch energii, kiedy tracimy panowanie nad sobą, choć bywa przyjemny, nie jest *piti*. Nie jest nim także dzika wesołość ani histeryczne podniecenie. Chociaż ostry gniew powoduje krótki przypływ energii, to wkrótce przemija, pozostawiając nas w stanie wycieńczenia, ponieważ wrogość jest strasznym marnotrawieniem energii. Natomiast *piti* jest stanem pozytywnym, zakotwiczonym w uważności, i nie powoduje uczucia wyczerpania, jakie pojawia się w efekcie

napadu złości lub ataku histerii, tylko daje trwałe poczucie radości pogody ducha i energii.

Piti może wpłynąć na całą osobowość – łatwo zauważyć, że niektórzy ludzie są bardziej żywiołowi, entuzjastyczni, tryskający życiem i pełni inspiracji niż inni. Tylko że doświadczanie dramatycznych symptomów niekoniecznie oznacza wielkie duchowe osiągnięcie, podobnie jak powściągliwe doświadczanie *piti* nie oznacza jakiejś ułomności. *Piti* jest po prostu oznaką, że płynie energia. To bardzo pozytywny znak, wskazujący, że zmieniamy swoje energie, osłabiając w ten sposób więzy. Jest to jednak zjawisko tymczasowe, ponieważ zapas zablokowanej energii, którą trzeba uwolnić, kiedyś się skończy. Dlatego nie powinniśmy sądzić, że trzeba się tego *piti* kurczowo trzymać, lub uważać, że coś tracimy, kiedy to uczucie mija. *Piti* będzie się tylko tak długo przydarzało, jak długo są w nas pewne niezintegrowane jeszcze aspekty, i kiedy zniknie, to prawdopodobnie po to, aby pojawił się stan jeszcze bardziej pozytywny i radosny.

Jak można się było spodziewać, tradycja *Abhidhammy* znalazła sposoby na sklasyfikowanie różnych stopni intensywności *piti*. Buddhaghośa podaje pięć różnych poziomów – od gęsiej skórki i lekkich spazmów zachwytu, podobnych do błyskawicy, aż po fale i powódź uniesienia. Mniej intensywne rodzaje są doświadczane w zwykłym codziennym stanie świadomości, ale jeśli mamy zamiar sięgnąć się do najgłębszych zasobów zablokowanej energii, trzeba siedzieć nieruchomo i medytować. Najbardziej intensywną formą *piti* – która przypuszczalnie jest tym, co sutta opisuje jako „osiągnięcie spełnienia" – jest lewitacja, kiedy widzimy, jak medytujący unosi się w powietrzu nad swoją poduszką do siedzenia.

Chociaż *piti* jest stanem tymczasowym, to jednak koniecznym, i zawsze objawi się w jakiś fizyczny sposób, nawet jeśli bardzo subtelny. Jeśli doświadczamy stanu umysłu, który

wydaje nam się niezwykłym spokojem, ale nie doświadczyliśmy żadnego rodzaju *piti*, prawdopodobnie zamiast osiągnięcia stanu błogości, w który *piti* się przeobraziła, nasz spokój jest rezultatem stłumienia energii. Letargicznego stanu samozadowolenia nie należy mylić z bezgranicznym spokojem, do którego prowadzi ścieżka – możliwe, że trzeba będzie trochę zamieszać, aby ten fałszywy spokój przełamać i dać swoim energiom szansę wypłynięcia na powierzchnię. Możemy doświadczać do pewnego stopnia spokojnego zadowolenia, ale nie doświadczymy pełnego szczęścia bez zintegrowania **wszystkich** swoich nieświadomych energii.

Głęboki niezmącony spokój (*passaddhi*)

Passadhi jest rodzajem uspokojenia – koniecznym stanem przejściowym między poprzedzającym go bardzo wysokim stanem energetycznym, a następującym po nim stanem intensywnego szczęścia. Fizyczne objawy *piti* ustępują, kiedy świadomość zwraca się bardziej w głąb siebie, wycofując się z obszarów zmysłów fizycznych w sferę samego umysłu. Kiedy wyraźnie wyczuwalne energie zostaną wchłonięte przez bardziej wyrafinowane stany świadomości, wtedy rozwija się stan intensywnej pozytywności i integracji. Ale *passadhi* nie jest ściśle biorąc głębokim spokojem w sensie zwykłego stanu spokoju – jest to aktywny stan coraz bardziej skoncentrowanej energii. Pojawia się on w dwunastu *nidanach* – dwunastu ogniwach uwarunkowanego powstawania przedstawionych w graficznej formie na zewnętrznej krawędzi Tybetańskiego Koła Życia – jako *sukha* lub szczęście czy błogość, które nie są co prawda wyraźnie wymienione w *bodhjangach*, ale można założyć, że są równoznaczne z *passadhi*. Termin *sukha* czasami oznacza po prostu przyjemne odczucie, jednak w tym kontekście sugeruje zupełnie inny rodzaj przyjemności. Teraz ustąpiło fizyczne podniecenie *piti* i energia obecna we wcześniejszych

etapach stała się spokojniejsza i bardziej skupiona, tak że cała istota jest stopniowo jednoczona w doświadczaniu radości i uniesienia. Jest to odczuwane nie tyle jako stan świadomości, co jako stan istnienia, ponieważ o wiele bardziej skonsolidowane i głębsze niż na poprzednich etapach. Podczas gdy *piti* może być doświadczeniem chwilowym, *passadhi* obejmuje całą istotę przez znacznie dłuższy czas – mamy większe poczucie, że gdzieś dotarliśmy. *Piti* jest w pewien sposób wyczekiwaniem – choć nie niecierpliwym – na nadejście błogostanu, podczas gdy *passadhi* bardziej się odczuwa jak sam błogostan. Jesteśmy zanurzeni bardzo głęboko w stanie rozkoszy, który zachowuje całą energię z poprzednich etapów, zintensyfikowaną w subtelny lecz skoncentrowany stan prawdziwego szczęścia, zapału i subtelnej koncentracji zrodzonej z wielkiej siły pozytywności.

Uniesienie i błogość można systematycznie rozwijać w medytacji, ale mogą się one też pojawić spontanicznie w normalnym życiu. Na przykład w uroczy poranek spacerujemy po pięknej okolicy gdzieś na wsi i nagle czujemy w sobie ogromne uniesienie. Szansa, że to się nam przydarzy, jest znacznie większa, jeśli mamy nawyk medytowania, ale wielką pomocą przy pojawieniu się takiego stanu bywa też sam fakt, że nie myślimy w danej chwili o tym, że on mógłby się pojawić. Na tej samej zasadzie dziwimy się czasami, jaką to mamy wspaniałą koncentrację, mimo że wcale nie jesteśmy w nastroju do medytacji, ale to właśnie wynika z tego, że niczego się **n i e s p o d z i e w a m y**. Uważność to przede wszystkim uczciwość wobec siebie i zaakceptowanie rzeczywistego doświadczenia. Łatwo jest dać się złapać temu, czego doświadczamy w medytacji, i oczywiście trzeba uważać na to, co się dzieje, jednak ten proces monitorowania może osłabić całe ćwiczenie. Trzeba sobie stale przypominać że ćwiczenie polega po prostu na byciu uważnym i świadomym bieżącego stanu umysłu, jakikolwiek by on nie był. „W widzianym ma być tylko widziane…”

Jednak kiedy osiągniemy stan *passadhi*, nasza praktyka medytacyjna powinna już być bardzo stabilna i powinniśmy umieć utrzymać stan *dhjany* mniej więcej za każdym razem, kiedy siadamy do medytacji. Efekty *dhajnicznego* błogostanu są takie, że nasz zwykły codzienny stan umysłu coraz częściej jest weselszy i bardziej optymistyczny, wolny od wewnętrznych konfliktów i ogólnie jesteśmy pełni dobrego samopoczucia i spokoju. To nie znaczy, że z naszego życia nagle znikną wszystkie problemy, i że nigdy więcej nie doświadczymy bólu w żadnej formie, ale paradoksalnie w tym bolesnym doświadczeniu będzie obecne poczucie wielkiego szczęścia. A więc kiedy siądziemy do medytacji w takim stanie umysłu, wtedy bardzo łatwo osiągniemy stan *dhjany*, ponieważ kiedy już regularnie doświadczamy tego stanu błogości, w całej naszej istocie dokonuje się pewna zmiana, która bardzo ułatwia utrzymanie *dhjany*.

Koncentracja (*samadhi*)

Wydawać by się mogło, że wiele buddyjskich praktyk polega na tym, że jest się pochłoniętym sobą w bardzo egocentryczny sposób, i w pewnym sensie jest to prawdą, zwłaszcza na tym etapie ścieżki (*samadhi* oznacza „koncentrację na jednym punkcie"). Ale nie ma lepszej alternatywy, jeśli chcemy być skuteczni w świecie. Buddyjska medytacja to przygotowywanie pola do działania, transformacja negatywnych i niezbadanych stanów umysłu w zintegrowaną i uszlachetnioną energię, która ma służyć celowi wykraczającemu poza egocentryzm.

Jak Budda stwierdza w innym miejscu kanonu palijskiego, koncentracja jest naturalnym rezultatem duchowego szczęścia. Zwiększa się wraz z przyjemnością, a kiedy przyjemność zmienia się w uniesienie i potem w szczęście, ten proces pogłębiania i doskonalenia przyjemności skutkuje jeszcze

większym pogłębieniem koncentracji. *Samadhi* nie da się więc oddzielić od *sukhy*, tak samo jak *sukhy* nie dało się oddzielić od *samadhi* na poprzednim etapie. *Samadhi* pojawia się w naturalny sposób, kiedy czujemy się idealnie szczęśliwi. Kiedy nie jesteśmy szczęśliwi, to ruszamy na poszukiwanie czegoś, co by nas uszczęśliwiło. Innymi słowy, jesteśmy szczęśliwi w tym samym stopniu, w jakim jesteśmy skoncentrowani. Jest to bardzo ważna cecha *samadhi*, którą powinno się wyraźnie odróżniać od wymuszonego skupienia uwagi, które często nazywamy „medytacją".

Jest to kwestia motywacji. Jeśli szukamy w medytacji doświadczenia przyjemności, ekscytacji lub błogości, to rezultat będzie równie powierzchowny jak nasza motywacja. Podobna różnica występuje przy motywacji w związkach seksualnych. Jest taki słynny fragment w średniowiecznym romansie „*Śmierć Artura*" Malory'ego, w którym autor lamentuje, jak bardzo zmieniły się czasy. Kiedyś, powiada, kochankowie byli sobie wierni przez siedem lat bez żadnego „lubieżnego pożądania", a teraz jedyne, czego kochanek chce od ukochanej to błyskawicznie wciągnąć ją do łóżka. Najwyraźniej na tym froncie niewiele się zmieniło od czternastego wieku. I podobnie dzieje się w przypadku medytacji – ludzie chcą błyskawicznie dojść do pożądanego końcowego rezultatu, ale bez przechodzenia przez cały proces, więc oczywiście nigdy tego rezultatu nie osiągają.

Prawdopodobnie właśnie to Budda sobie uświadomił, kiedy wspominając doświadczenie z dzieciństwa, w którym spontanicznie osiągnął pierwszą *dhjanę*, zrozumiał, że było ono kluczem do Oświecenia. To punkt zwrotny w jego historii poszukiwania Oświecenia. Po wypróbowaniu wszystkich możliwych praktyk i metod, po medytacjach, postach i umartwieniach, przyszły Budda przypomniał sobie doświadczenie, które przeżył jako mały chłopiec. Siedząc na polu

pod drzewem, spontanicznie wszedł w stan medytacyjnej koncentracji. Siedział tam cały dzień głęboko skoncentrowany i szczęśliwy. Wspomnienie tego zdarzenia było właśnie tą wskazówką, której potrzebował na progu Oświecenia. Ktoś mógłby się zdziwić, jakie znaczenie mogło mieć takie elementarne duchowe osiągnięcie dla człowieka tak zaawansowanego w medytacji, że pod kierunkiem swoich nauczycieli praktykował nawet bezforemne *dhjany*. Ale on wiedział, że nadal nie osiągnął celu, do którego aspirował, i teraz zrozumiał dlaczego. Uświadomił sobie, że jego poprzednie praktyki medytacyjne były wymuszone, nawet jeśli było to bardzo subtelne zmuszanie się, i dlatego w końcu okazały się bezużyteczne. Robił postępy, ale tylko część niego była zaangażowana w te postępy, ponieważ osiągał je wyłącznie dzięki silnej woli. To nie sama pierwsza *dhjana* była odpowiedzią, tylko naturalny sposób, w jaki ją osiągnął. Odpowiedź brzmiała – pozwól, aby rozwinięcie całej istoty odbyło się naturalnie, poprzez stałe praktykowanie uważności.

My również możemy skorzystać z tego ważnego wglądu. Stany umysłu, które stwarzamy naszymi działaniami w ciągu dnia i generalnie w ciągu całego życia, niezależnie od ich charakteru, będą stanami umysłu, z którymi spotkamy się w naszej medytacji. Medytacja nie polega na tłumieniu niektórych aspektów siebie po to, by zmusić się do powierzchownie pozytywnego stanu umysłu. Jeśli jesteśmy roztargnieni, bezmyślni, nieumiarkowani i reaktywni w codziennym życiu, to jako osoby początkujące w medytacji prawdopodobnie będziemy się zmuszali do stanów przeciwnych, aby osiągnąć jakieś krótkotrwałe efekty, ale na dłuższą metę medytacja polega na tym, żeby zmieniać stany umysłu, a nie tłumić je lub ignorować.

W miarę postępującego integrowania i uspokajania doznań cielesnych, kiedy nasza świadomość staje się coraz wyraźniejsza, zaczynamy się cieszyć stanami coraz większej jasności,

ekspansywności i harmonii, które odpowiadają etapom *dhjany* opisanym wcześniej w sutcie. Ale jeśli dążymy do celu buddyjskiej ścieżki – pojawienia się wglądu w naturę rzeczywistości – to praktyka *samadhi* musi być rozumiana jako coś więcej niż samo rozwijanie *dhjan*. Intensywnie pozytywne doświadczenie *dhajny* musi być połączone z wyraźnym pamiętaniem o głównym celu, aby to intensywne doświadczenie dobrego samopoczucia mogło być dalej doskonalone, aż do powstania mocnej podstawy do ostatniego etapu w serii czynników Oświecenia – równowagi umysłu.

Równowaga umysłu (*upekkha*)

Równowaga umysłu – *upekkha* – pojawia się w innym miejscu kanonu palijskiego jako jedna z czterech praktyk „niezmierzonych" – są to praktyki medytacyjne znane jako *brahma-wihary*, gdzie rozwija się cechy wyrażające nasz stosunek do innych: współczucie, współodczuwającą radość, miłującą życzliwość dla wszystkich żywych istot oraz właśnie równowagę umysłu. Mówi się, że transformacja szczęścia w równowagę jest też charakterystyczna dla czwartej *dhjany*, ale *upekkha* w kontekście siedmiu *bodhjang* jest jeszcze bardziej wzniosła niż te wyższe formy równowagi. Ostatecznie jest siedem czynników Oświecenia i jeśli traktuje się je jako serię, to prawdziwie transcendentalne cechy będą się z pewnością znajdowały w czynniku ostatnim. *Upekkha,* rozumiana w tym transcendentalnym sensie, oznacza powstanie całkowicie nowej jakości – bezpośredniego doświadczenia wglądu w ostateczne znaczenie rzeczywistości. To stale pogłębiające się urzeczywistnienie wyłania się tutaj jako stan bezstronności i równowagi, który na nowo porządkuje wszystkie poprzednie czynniki, stając się transcendentalną osią, wokół której one się obracają.

W najbardziej idealnej formie tej równowagi nie robimy już dłużej żadnych rozróżnień między sobą i innymi, ponieważ ten dualizm został przezwyciężony. Dopóki wgląd nie stanie się idealny, zawsze istnieje jakiś rodzaj oscylacji między parami przeciwieństw, nawet jeśli jest ona bardzo subtelna i wyrafinowana. Oscylujemy między przyjemnością i bólem, a nawet – na poziomie tak subtelnym, że ledwie dostrzegalnym – między istnieniem i nieistnieniem, jak również między Oświeceniem i nie-Oświeceniem. Jednak równowaga w swej najbardziej rozwiniętej formie wykracza poza wszelki dualizm, nawet dualizm bycia i nie-bycia. Jest to *samatadźnana* – mądrość równowagi lub bezstronności, której archetypowym ucieleśnieniem jest Budda Ratnasambhawa. Ta doskonała równowaga zawiera w sobie wszystkie *bodhjangi* w ich najbardziej rozwiniętej formie, złączone z *upekkhą*, która je trwale stabilizuje, przez co naprawdę stają się aspektami transcendentalnego.

> *W ten sposób trwa kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu wewnątrz, na zewnątrz oraz jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz… I tak trwa bezstronny i nieprzywiązany do niczego w świecie. W ten sposób mnich trwa kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do siedmiu czynników Oświecenia.*

Ściśle rzecz biorąc, kontemplowanie siedmiu Czynników Oświecenia „na zewnątrz” – to znaczy w innych ludziach – jest możliwe, jeśli samemu się tych czynników na pewnym poziomie już doświadczyło, dopiero wtedy można bezpośrednio zrozumieć cudze doświadczenie. W każdym razie, kontemplowanie pozytywnych cech innych ludzi jest więcej warte niż roztrząsanie ich moralnych i duchowych niedostatków. Dostrzeganie zalet i radowanie się cudzymi zaletami i osiągnięciami jest wyrazem nie

tylko *metty*, ale również wiary w nauki. Jeśli obserwujemy czyjeś zachowanie i widzimy, że ten ktoś skutecznie rozwija w sobie jakąś zaletę, będzie to dla nas zachętą, abyśmy robili to sam, i jeśli nas to rzeczywiście zainspiruje do rozwoju, wtedy nie ma znaczenia, czy nasza ocena cudzych zalet była słuszna, czy nie. To wszystko są powody, dla których powinniśmy się cieszyć, że inni rozwijają czynniki Oświecenia, i wręcz życzyć sobie, aby to robili, a jednocześnie sami powinniśmy je rozwijać. W tym sensie każdy czynnik ma swój wymiar zewnętrzny.

Kwestia czynników pojawiania się i przemijania w odniesieniu do *bodhjang* jest bardziej złożona, ponieważ, podobnie jak dwanaście pozytywnych *nidan*, *bodhjangi* mają pokazywać umysł w procesie rozwoju, a nie jego przekrój. Te dwie formuły są do siebie bardzo podobne. *Nidany* zaczynają się rozwijać z zamkniętego kręgu świadomości reagującej poprzez pojawienie się wiary i satysfakcji zrodzonej z przestrzegania zasad etycznych. Kiedy czwarta *nidana*, uniesienie, prowadzi do głębokiego niezmąconego spokoju, *nidany* i *bodhjangi* łączą się. *Sukha* (błogość) nie jest oddzielnie wymieniona w *bodhjangach*, ale jej obecność jest w tej serii domniemana. *Samadhi* jest wspólne dla obu systemów, a po nim *bodhjangi* kulminują się jako równowaga umysłu. Ten ostatni etap *bodhjang* można uważać za rozwinięty stan *samadhi* i dlatego równoznaczny z punktem, w którym łańcuch *nidan* przechodzi z przyziemnej kreatywnej ścieżki na ścieżkę transcendentalną. Wymiar transcendentalny jest ukryty w samej naturze spiralnej ścieżki i możemy założyć, że jeśli chodzi o *bodhjangi,* kumulatywna spirala nie zatrzymuje się na nich, mimo że końcowe transcendentalne etapy ścieżki *nidany* nie są zdecydowanie i jasno określone.

Chociaż seria czynników Oświecenia uwypukla pozytywnego i progresywnego ducha ścieżki, nie należy ich traktować jak siedem oddzielnych etapów, hierarchicznie

ułożonych jeden nad drugim jak szczeble drabiny. Przechodząc na przykład od *wirija* do *piti*, nie porzucamy pierwszego czynnika. Polega to raczej na tym, że kiedy *wirija* osiąga pewien punkt, można ją dalej budować i doskonalić w coś jeszcze bardziej pozytywnego i dynamicznego. Lub – tak jak aspekty Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki – można myśleć o czynnikach Oświecenia jak o wyłaniających się z pąka płatkach kwiatu. Wraz z każdym rozkwitającym płatkiem pojawia się stan coraz większej doskonałości i piękna, aż w końcu ujawnią się wszystkie płatki kwiatu Oświecenia otaczające jego środek.

Być może najprostszym sposobem myślenia o rozwijaniu *bodhjang,* będzie traktowanie ich po prostu jako stanów, które objawiają się coraz silniej na skutek umacniania uważności. Z tego powodu można je znaleźć w wielu miejscach kanonu palijskiego. Im bardziej rozwijamy cztery podstawy uważności, tym bardziej możemy się spodziewać, że będą rosły czynniki Oświecenia. Dlatego stanowią one pożyteczną listę kontrolną, według której możemy sobie zadawać pytania: „Do jakiego stopnia jest we mnie obecna uważność? A *dhammawiciaja*? A energia?" i tak dalej. Gdybyśmy, biorąc się za suttę *Satipatthana*, w rzeczywistości skoncentrowali się tylko na świadomości oddychania, czterech podstawach uważności i siedmiu czynnikach Oświecenia, opuszczając wszystkie fragmenty dotyczące medytacji na trupach, *khand*, żywiołów i tak dalej, to otrzymalibyśmy skoncentrowaną formę praktyki całkowicie zgodną z duchem nauk i bardzo skuteczną. Ważne jest, abyśmy poczuli, że robimy stopniowe postępy, że wszystko się pięknie łączy, że wzbiera w nas energia, i że jest ten nieustanny ruch w górę, prowadzący prosto do osiągnięcia transcendentalnego wglądu i do wyjścia dalej poza ten wgląd.

Właśnie to sutta opisuje (w rozdziale o kontemplacji umysłu) jako wyzwolony stan świadomości. W swym komentarzu do sutty Buddhaghośa z góry zakłada, że termin

„wyzwolony” nie może być zastosowany do stanu Oświecenia, zgodnie z późniejszymi interpretacjami doktryny, według których *nibbanę* należy rozumieć jako stan całkowitego ustania, w którym rzeczy ani się nie pojawiają, ani nie przemijają. Chociaż sutta stosuje kontemplację czynników powstawania i przemijania do stanu „wyzwolonego” tak samo, jak do wszystkich niższych stanów umysłu, to Buddhaghośa objaśnia stan wyzwolony odnosząc go tylko do tymczasowego wchłonięcia w *dhjanie* lub częściowego wglądu będącego rezultatem przemyśleń, czyli do stanu tymczasowej wolności od pięciu przeszkód.

Idąc za tokiem rozumowania Buddhaghosy, niektóre buddyjskie tradycje mówią, że idea progresywnego i nieustannie nasilającego się stanu Oświecenia to sprzeczność sama w sobie. Wydaje się jednak całkiem możliwe, że proces kumulacyjny nie kończy się nawet w momencie osiągnięcia Oświecenia. Tak jak *sukha* na spiralnej ścieżce powstaje i przemija tylko po to, by na jej miejscu pojawiła się *sukha* jeszcze bardziej intensywna, to samo można powiedzieć o wiedzy i nawet o wyzwoleniu. Fakt, że ktoś spędza życie kontemplując czynniki powstawania i przemijania nawet w stosunku do stanu wyzwolonego niekoniecznie sugeruje, że stan wyzwolony jest tymczasowy, gdyż równie dobrze mogłoby to sugerować, że jest wyłącznie przyziemny. Kreatywna natura świadomości wyzwolonej może przecież przeminąć, zmieniając się w stan świadomości jeszcze bardziej wyzwolonej, i proces mógłby tak trwać dalej w nieskończoność. Na poziomie oświeconym bez wątpienia istnieje coś analogicznego do *piti* oraz do *wirji* na najwyższym poziomie, co objawia się w formie spontanicznych aktów współczucia wobec czujących istot uwięzionych w kole narodzin i śmierci.
Przecież sam Budda w żadnym wypadku nie był bezczynny po osiągnięciu Oświecenia pod drzewem bodhi. Nadal przez wiele lat podróżował przez wsie i miasta północnych Indii, spotykając się z setkami ludzi ze wszystkich środowisk społecznych, jak

również z dewami i innymi istotami. Można sobie wyobrazić, że te wszystkie kontakty – każdy w nowych i unikalnych okolicznościach – poszerzały i dalej wzbogacały jego wgląd, gdyż każde spotkanie rzucało światło na jakiś nowy aspekt oświeconej świadomości. W ten sposób doświadczenie istoty oświeconej może się nieustannie rozszerzać i rozwijać.

Cierpienie I Ustanie Cierpienia

A więc, bhikkhu, mnich trwa kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do Czterech Szlachetnych Prawd. A w jaki sposób mnich trwa, kontemplując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do Czterech Szlachetnych Prawd? Otóż, mnich rozumie takie, jakim rzeczywiście jest: „To jest cierpienie”; rozumie takie, jakim rzeczywiście jest: „To jest pochodzenie cierpienia”; rozumie takie, jakim rzeczywiście jest: „To jest ustanie cierpienia”; rozumie taką, jaką rzeczywiście jest: „To jest droga prowadząca do ustania cierpienia”.

Tradycja buddyjska przeprowadza rozróżnienie pomiędzy naukami, które wymagają interpretacji, i tymi, które jej nie wymagają. Stwierdzenie Buddy w *Dhammapadzie*, że nienawiść nigdy nie ustanie od nienawiści, jest prawdziwe w dosłowny sposób i jego prawdziwość każdy może jasno zauważyć w życiu codziennym (oczywiście z wyjątkiem osób zaślepionych żądzą zemsty). Są jednak inne nauki, które wymagają od nas wyjścia poza ich dosłowne znaczenie, i potrzebują wcześniejszej wiedzy o Dharmie, zanim będziemy mogli je zrozumieć. Dobrym przykładem jest jedna z najsłynniejszych nauk Buddy – o Czterech Szlachetnych Prawdach, na które *Satipatthana* kieruje teraz naszą uwagę. Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że kiedy

Budda mówi o cierpieniu, jego pochodzeniu oraz ustaniu, używa go jako **przykładu**, w jaki sposób rzeczy pojawiają się i przemijają. Nie jest to stwierdzenie definitywne; posługując się kategoriami innego tradycyjnego rozróżnienia – jest to raczej metoda niż doktryna.

Warto starannie to przemyśleć. Słysząc te prawdy, ludzie często dochodzą do wniosku, że buddyzm jest zorientowany na cierpienie, zamknięty w sobie i egocentryczny, tak jakby chodziło w nim tylko o pogrążanie się we własnym cierpieniu i myśleniu jak je złagodzić. Ale to nie o tym mówi Budda. Palijski termin, który zwykle tłumaczy się jako „cierpienie" – *dukkha* – wskazuje na fakt, że istnienie uwarunkowane, traktowane jako całość, jest niesatysfakcjonujące i frustrujące. Nie oznacza to jednak, że buddyści uważają życie za nieprzerwane pasmo bólu i nieprzyjemności, gdyż oczywiście takim nie jest. Z drugiej strony, można z całą pewnością stwierdzić, że Budda nie wybrał tego przykładu na działanie zasady uwarunkowania przypadkowo. Rozmyślania o inherentnym braku satysfakcji z życia są równie zbawienne jak rozważania o obrzydliwości ciała – jest to kolejny przykład „zginania bambusa w drugą stronę". Jeśli z naszego doświadczenia wynika, że życie jest przyjemne, to nikt nas nie prosi, żebyśmy zrezygnowali z tej opinii, tylko żebyśmy uznali, że nawet, jeśli jest to bardzo wielka przyjemność, nigdy nie jest całkowita. Oczywiście, że *dukkha* to ból i choroby, ale jest to także brak całkowitego spełnienia, jest to niepokój i strata, gorycz i cynizm, poczucie pogłębiających się ciemności. Jest to też prawda o tym, że nawet przyjemne okoliczności nie mogą trwać wiecznie, o ile pojawiły się w obrębie egzystencji uwarunkowanej.

Możliwość ucieczki od cierpienia poprzez „odcięcie" świadomości uwarunkowanej jest szczegółowo zilustrowana w nauce o dwunastu *nidanach*, która nakreśla cykl uwarunkowania tak często charakteryzujący nasze istnienie. Można jednak

uwolnić się od niezręcznych stanów świadomości przerywając łańcuch reagowania w pewnych bardzo ważnych punktach – i to właśnie jest celem naszej praktyki. Kiedy w łańcuchu zabraknie któregoś ogniwa, następujące po nim ogniwo nie będzie mogło się pojawić i końcowym skutkiem będzie całkowite usunięcie cierpienie. Proponowana tu metoda refleksji jest rekomendowana w całym kanonie palijskim. Zaczynamy od tego, że obserwujemy przedmiot i zauważamy, jak się pojawił na skutek konkretnych czynników warunkujących. Przedmiotem naszej bacznej obserwacji może być *dukkha*, która pojawia się z powodu pragnień i przywiązania, lub cokolwiek innego, na przykład pożywienie. Przekonamy się wtedy, że usuwając czynniki warunkujące, sprawimy, że pojawienie się przedmiotu stanie się niemożliwe.

Można tę metodę stosować do egzystencji uwarunkowanej jako całości. W kanonie palijskim Oświecenie kojarzone jest z odcięciem się od cyklicznego uwarunkowania, aby zatrzymać obracanie się Koła Życia i całkowicie wyzwolić się od następnych narodzin. Inaczej mówiąc, Oświecenie jest zdefiniowane poprzez określenie, czym nie jest. Termin *nibbana* (w sanskrycie *nirwana*) dosłownie oznacza unicestwienie, ugaszenie lub „zdmuchnięcie" płomienia egzystencji uwarunkowanej, a teksty palijskie opisują *nibbanę* również jako stan niestworzony, niekończący się, niezłożony, niedostrzegalny i tak dalej. Wziąwszy pod uwagę nieadekwatność języka przy próbie wyczerpującego opisu stanu transcendentalnego, nie ma się co dziwić, że wcześni buddyści, a może nawet sam Budda, postawieni przed zadaniem objaśnienia Rzeczywistości nie mieli ochoty zbyt wiele mówić na ten temat. Jednak użycie tych wszystkich „negatywnych" terminów spowodowało pewne konsekwencje współcześnie. Kiedy kanon palijski pojawił się na Zachodzie po raz pierwszy, opis Oświecenia w kategoriach ustania – tak samo jak koncepcja, że życie jest cierpieniem –

miały głęboki negatywny wpływ na powszechne rozumienie myśli buddyjskiej. Pierwsi tłumacze, którym brakowało głębszego zrozumienia doktryny, mogli jedynie potraktować te terminy dosłownie i w ten sposób rozpowszechnili pogląd, że Dharma to nauki o praktycznie nieukojonym pesymizmie, które kładą nacisk na porzucenie świata i konieczność odcięcia się od przyziemnego, stale reagującego i tworzącego karmę umysłu, dając jednocześnie niewielkie poczucie pozytywności i ekspansywności, do której ta ścieżka prowadzi.

Osiągnięcie *nibbany* z pewnością jest zdecydowanym i trwałym wyzwoleniem z cyklicznego uwarunkowania, ale nie jest unicestwieniem zasady życia. *Nibbana* nie jest anihilacją. Teksty palijskie mówią o tym bardzo wyraźnie – Budda często posługuje się językiem rozwoju, opisując ścieżkę jako sposób na progresywne doskonalenie swojego stanu świadomości i osiągnięcie dzięki temu stale rosnącego doświadczania pozytywności i dobrego samopoczucia. Najbardziej szczegółowo jest to opisane w naukach o dwunastu pozytywnych *nidanach* lub ogniwach – będących odpowiednikiem *nidan* w Tybetańskim Kole Życia – które opisują życie duchowe nie jako odcięcie się od negatywnego cyklu ziemskiego uwarunkowania, tylko w kategoriach rozwijania ziaren pozytywności, które można również znaleźć w obrębie ziemskiej egzystencji. Pozytywne *nidany* pokazują rozwój świadomości, wyrastającej z Koła Życia, aby opisać spiralę coraz bardziej pozytywnych stanów i wglądów, prowadzących prosto do Oświecenia. Metoda polega na pozytywnej interpretacji wad egzystencji uwarunkowanej, pokazując, że narodziny są nie tylko początkiem sekwencji wiodącej przez starość, rozpad i śmierć, jak opisuje to Koło Życia, ale prowadzą też do potencjalnego uświadomienia sobie, że narodziny, starość i śmierć są inherentnie niesatysfakcjonujące. Prowadzi to do wiary w ścieżkę i od tego punktu świadomość nadal się rozwija, przechodząc od wiary do

radości, zachwytu, spokoju, szczęścia, koncentracji, wiedzy i widzenia rzeczywistości takiej, jaką jest, wyzwolenia i wreszcie wiedzy, że trucizny zostały zniszczone. Faktycznie oznacza to Oświecenie.

Ale nawet ta wersja ścieżki wydaje się brzmieć dość schematycznie i obco w porównaniu z tym, jak odczuwamy nasze ideały jako istoty ludzkie. Może lepiej byłoby wyobrazić sobie dzień niczym nieograniczonej inspiracji i swobodnie płynącej energii, dzień, w którym jesteśmy w pełni prawdziwi i klarowni w komunikacji z ludźmi, w którym czujemy tak autentyczny związek z innymi, że nasze zmartwienia przestają złowrogo wisieć nad naszym życiem, dzień bez poczucia, że walimy głową w mur lub popadliśmy w rutynę. Wyobraźmy sobie taki dzień twórczej wolności, a następnie wyobraźmy sobie, że ta wolność podwoiła się, potroiła i nadal się rozszerza, a zaczniemy mieć pojęcie o naturze Oświecenia.

Więc, chociaż Budda czasami rzeczywiście dawał wyraz swemu zmęczeniu uwarunkowanym istnieniem, zwłaszcza w okresie przed Oświeceniem, pełen obraz jego nauk powinien umieścić doktrynę o ustawaniu tuż obok jej pozytywnego odpowiednika, a nawet podkreślić znaczenie tego drugiego. Ciężko jest wyobrazić sobie proces lub ścieżkę bez ostatecznego celu, ale myślenie o *nibbanie*, że jest stanem niezmiennym, w którym się na stałe zadomowimy po dotarciu do niego, jest tak samo błędne, jak każdy inny sposób, w jaki umysł dualistyczny próbuje zrozumieć niewysłowione i ująć je w słowach i pojęciach, które sam wymyślił. Niechęć Buddy, aby dać nam porządny opis stanu Oświecenia, ukazuje tylko nieadekwatność języka dualistycznego. W każdym razie, zważywszy na witalność charakterystyczną dla ścieżki uważności i świadomości, idea jakiegoś ostatecznego stanu, w którym trwamy idealni i nieporuszeni, faktycznie wydaje się dziwnie nieadekwatna. Zbytnia dosłowność jest wielką przeszkodą w życiu duchowym,

musimy więc pamiętać, że mamy do niej skłonność. Po prostu nie możemy sobie pozwolić na to, aby myśleć, że Oświecenie jest wyeliminowaniem ego, i nie postawić niczego pozytywnego na jego miejsce, ponieważ jeśli potraktujemy tę „eliminację" dosłownie – a prawdopodobnie tak zrobimy – to zostaniemy z ideą anihilacji, która jest równie nieprawdziwa wobec Oświecenia, jak każda inna idea. To nie do pomyślenia, że stan Oświecenia mógłby być po prostu zduszeniem wszelkiego dynamizmu lub biernym stanem zastoju, nawet jeśli wyjątkowo subtelnym i pełnym zadowolenia.

Jednak przed nami bardzo długa droga, zanim sami tego stanu doświadczymy (choć jest on tuż obok). Musimy zacząć tam, gdzie stoimy, a jeśli chodzi o rozważania na temat Czterech Szlachetnych Prawd, dobrze nam posłuży zwrócenie szczególnej uwagi na Drugą Prawdę – o pochodzeniu cierpienia. *Dukha*, jak nam powiedziano, pojawia się na skutek pożądania i – co niezwykle istotne – znika, kiedy pożądanie ustaje. To zasługuje na bardzo staranne przemyślenie, ponieważ pomysł, że istnieje bezpośredni związek między cierpieniem a pożądaniem, stoi w sprzeczności z naszą instynktowną reakcją na *dukkhę*. Zwykle uważamy, że pożądanie czy pragnienie jest wskazówką, jak rozwiązać problem, a nie że jest korzeniem problemu. Przejawiamy naturalną skłonność do szukania rozwiązania problemu poprzez zaspokajanie naszych pragnień – oczywiście bywają sytuacje, w których to się sprawdza. Kiedy jesteśmy głodni, chcemy coś zjeść i pożywienie rzeczywiście jest źródłem satysfakcji, gdyż odżywia ciało, dając nam energię do działania. Jest to całkowicie normalne. Ale pożądliwe pragnienia nie są objawem potrzeb fizycznych, tylko pustki emocjonalnej. Kiedy doświadczamy pożądania, chcemy czegoś, wszystko jedno czego – czegoś do czytania, jedzenia, kogoś do porozmawiania – co zapełni tę pustkę, zlikwiduje moment dyskomfortu. W uścisku pożądania łapczywie pochłaniamy jedzenie, aby odsunąć od

siebie cierpienie, wstyd i pustkę, albo zaznać trochę szczęścia w seksie, władzy lub pieniądzach, żeby tylko ukoić tę bolesną próżnię. Pożądamy nawet stanów medytacyjnych, poszukując szybkich rezultatów i niecierpliwiąc się, kiedy nie przychodzą. Pożądamy towarzystwa, oczekując, że inni dadzą nam trochę szczęścia i wykorzystując ich do zapełnienia luki w naszej pozytywności. Pożądamy nawet unicestwienia, wyobrażając sobie, że śmierć rozwiąże nasze problemy. Nie ma najmniejszego znaczenia, czego pożądamy – pożądanie to pożądanie. Ważnym aspektem uważności jest zrozumienie, że to poczucie pustki lub niekompletności pojawia się z powodu określonych przyczyn i warunków. W każdej chwili zbieramy owoce przeszłych działań i wykonujemy jakieś działania, które przyniosą owoce w przyszłości.

Dyskomfort neurotycznego przywiązania, sam spowodowany przez pożądanie, powoduje następne pożądanie. Dlatego, aby przerwać to błędne koło, potrzebna jest – przynajmniej na początku naszej duchowej drogi – po prostu gotowość do doświadczania tego pożądania, tej stłumionej energii lub wewnętrznej pustki, a nie próby jego zaspokojenia, uwolnienia lub zapełnienia. To poczucie niewystarczalności i nieadekwatności sięga bardzo głęboko i pozwoli nam na znacznie głębsze doświadczanie, jeśli uda nam się oprzeć urokowi powierzchownych przyjemności. Trzecia Szlachetna Prawda, o ustaniu cierpienia, lub *nibbanie*, nigdy nie będzie osiągnięta przez unikanie *dukkhy*. Podobnie, rozwój pozytywnych stanów mentalnych nigdy nie będzie osiągnięty przez omijanie trudnych. Niedobrze jest przydawać cierpieniu romantyczności – rzadko nas to uszlachetnia, a często degraduje i brutalizuje. Jeśli jednak próbujemy prowadzić duchowe życie, na pewno doświadczymy jakichś cierpień, po prostu dlatego, że już dłużej nie staramy się tuszować dyskomfortu rozrywkami.

Kiedy tekst mówi o tym, że mnich rozumie każdą z Czterech Szlachetnych Prawd „taką, jaką rzeczywiście jest", oznacza to, że rozumie je, ponieważ ich doświadczył – to znaczy, że doznał prawdziwego wglądu w te Prawdy. Ale jak my możemy to osiągnąć? Jak naprawdę wygląda ta praktyka? Kiedy praktykujemy świadomość niesatysfakcjonującej natury egzystencji uwarunkowanej, z chwili na chwilę, zauważamy, że *dukkha* jest tylko częścią doświadczenia – zawsze jest w nim coś więcej niż sama *dukkha*. Zauważamy też, że formy, w jakich objawia się *dukkha*, zmieniają się z chwili na chwilę. Uświadamiamy sobie, że w jednym momencie mamy ochotę zareagować na dane doświadczenie pożądaniem, a w następnym niechęcią. Rozpoznajemy *dukkhę* w bardzo przyjemnym doznaniu wtedy, kiedy jednocześnie odczuwamy lekki ślad niezadowolenia, a potem widzimy, skąd to niezadowolenie się bierze – powstało z pragnienia, aby to przyjemne doznanie trwało dłużej; jego źródłem mógł być też lęk bądź zarozumiałość, niepokój albo wątpliwość. Kiedy to zauważymy, wtedy potrafimy pozwolić tym odczuciom odejść, albo zmieniamy warunki na takie, które pozwolą nam to zrobić. Alternatywnie, być może zauważymy, że kiedy doświadczamy jakiegoś pożądania, zawsze towarzyszy mu poczucie cierpienia, i że jeśli przestaniemy dokarmiać to pożądanie, cierpienie ustąpi poczuciu wolności.

Następnie kontemplujemy nasze doświadczenie braku pożądania, przynajmniej w jego bardziej oczywistej formie, jak również następujące po nim ustanie cierpienia, choćby było tylko tymczasowe i częściowe. A potem przechodzimy do kontemplowania zrozumienia zasady uwarunkowania w takim wymiarze, w jakim się nam ono objawiło. I w końcu kontemplujemy nasze rozumienie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, również w takim zakresie, w jakim jest nam ono dostępne. Bierzemy pod uwagę stopień, do jakiego zwracamy

uwagę na elementy składowe Ścieżki, oraz do jakiego stopnia traktujemy swoją praktykę jako stałe zajęcie, a nie doraźne remedium.

Możemy też pamiętać o ogólnej naturze Ścieżki. Brana pod uwagę jako całość reprezentuje połączenie realizmu i pozytywności. Nawet jeśli robocza metoda działa przez skupienie się na usuwaniu stanów negatywnych, Ścieżka sama w sobie jest pozytywna i progresywna. To prawda, że naszym celem jest zatrzymanie obracającego się Koła Życia – czyli wyeliminowanie swoich negatywnych stanów świadomości, ale to jest tylko połowa prawdy. Chcemy również rozwinąć swój potencjał jako istoty ludzkie i poczuć pewność, że Dharma pomoże nam wzrastać. Innymi słowy, sutta opisuje Ścieżkę jako proces twórczy.

Poza tym, „Ścieżka" nie jest czymś znajdującym się poza nami – jest to umysł kreatywny sam w sobie. Podczas gdy umysł reagujący biega chaotycznie od szczęścia do cierpienia i z powrotem, w zależności od okoliczności, to umysł twórczy zmienia ten proces w progresywną ścieżkę – a faktycznie jest tą progresywną ścieżką. Zamiast dryfować z wiatrami i prądami świata, koncentrujemy się na jasno wyznaczonym celu, i nawet jeśli wiatr wieje nam w twarz, to płyniemy lewym lub prawym halsem, czasem skosem, ale cały czas utrzymujemy stały kurs.

Dukkha znajduje się w samym sercu buddyzmu, ponieważ jest tym, co stymuluje nas do działania, do zrobienia czegoś w danej sytuacji, do złagodzenia niewygód. Oczywiście raz za razem popełniamy błędy, postępujey niewłaściwie i nie udaje nam się uniknąć bólu – ale przynajmniej chcemy coś z tym zrobić. Druga i Trzecia Szlachetna Prawda pokazują nam, co robiliśmy nie tak, a Czwarta sugeruje, jak postępować w sposób bardziej dostrojony do natury rzeczywistości. Inaczej mówiąc, nawołuje nas, abyśmy spojrzeli na trudne do przełknięcia sytuacje życiowe nie w duchu czarnowidztwa i pesymizmu, ale

tak, by można było coś z nimi zrobić. *Dukkha* rodzi się z daremnego poszukiwania trwałości w świecie, gdzie wszystko jest nietrwałe, ale nietrwałość jest bolesna tylko tak długo, jak długo upieramy się traktować lubiane rzeczy i kochanych ludzi, jakby mieli trwać i żyć wiecznie. Kontemplując prawdę o *dukkha*, powinniśmy uważać, by nie pomylić formy nauczania z rzeczywistością, którą te nauki mają nam odsłonić. To rzeczywiście Prawda będzie tym, co nas wyzwoli.

> *W ten sposób trwa obserwując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu wewnątrz, lub trwa obserwując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu na zewnątrz, lub trwa obserwując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu jednocześnie wewnątrz i na zewnątrz. W ten sposób trwa, obserwując zjawisko pojawiania się w przedmiotach umysłu, lub trwa, obserwując zjawisko przemijania w przedmiotach umysłu, lub trwa, obserwując zjawisko zarówno pojawiania się, jak i przemijania w przedmiotach umysłu. Teraz jego świadomość, że: „To są przedmioty umysłu" jest w nim ugruntowana do takiego stopnia, że jest już tylko czyste zrozumienie i czysta uważność. W ten sposób trwa bezstronny i nieprzywiązany do niczego w świecie. W taki oto sposób mnich trwa, obserwując przedmioty umysłu jako przedmioty umysłu w odniesieniu do Czterech Szlachetnych Prawd.*

Mamy ogromny dług wdzięczności wobec pierwszych kompilatorów kanonu palijskiego. Przez kilka stuleci ta olbrzymia ilość literatury była zachowywana (o ile nam wiadomo) z dość dużą dokładnością tylko ustnie. Ale ponieważ *Satipatthana Sutta* nie była pierwotnie tekstem literackim, trudno zdecydować, a w zasadzie jest to niemożliwe, jaka część dostępnego obecnie materiału jest oryginalna, a jaką dodano

później, chociaż są pewne wskazówki sugerujące, że obecny tekst jest mieszanką fragmentów pochodzących z więcej niż jednego okresu. Na przykład wersja fragmentu o Czterech Szlachetnych Prawdach jest w tej sutcie uderzająco krótka w porównaniu ze znacznie bardziej szczegółową wersją w *Digha Nikaji* i w zasadzie składa się tylko z prostego stwierdzenia, że te prawdy istnieją oraz z instrukcji, jak je kontemplować (xv). Co więcej, brak jakichkolwiek dalszych wyjaśnień bardzo kontrastuje ze szczegółowymi opisami części ciała i czynników Oświecenia zamieszczonymi wcześniej w tejże sutcie. Fragment ten nie pasuje więc do stosowanego wcześniej wzoru, co rodzi pytanie o jego miejsce w tekście jako całości. Można przypuszczać, że został włączony do sutty później, po namyśle.

Łatwo sobie wyobrazić powody takiej decyzji. W przeciągu stuleci od czasu, kiedy nauka została wygłoszona po raz pierwszy, część materiału niewątpliwie została dodana, a część usunięta. Nauczyciele ustnej tradycji w kolejnych pokoleniach być może chcieli, w dobrej wierze, poszerzyć objaśnienia do sutty *Satipatthana*, wprowadzając więcej kategorii przedmiotów umysłu wraz z towarzyszącymi im formułkami. I w tej formie suttę przekazywano następnym pokoleniom, a kiedy wreszcie doktryny zostały zapisane, dodatki te stały się zaakceptowaną częścią tradycji pisemnej. Niektórzy uczeni sądzą, że oryginalna mowa była prostsza i podawała mniej kategorii, być może tylko świadomość ciała i oddechu, natomiast kontemplację doznań, umysłu i przedmiotów umysłu prawdopodobnie dołączono później.

Fakt, że nauki były przekazywane ustnie mógł mieć jeszcze inną konsekwencję – niektóre fragmenty sutty mogły być mechanicznie przeniesione z jednego rozdziału do drugiego z niewielkim lub żadnym uwzględnieniem ich głębszego znaczenia. Porządkowanie i katalogowanie w pamięci tych tysięcy nauk było olbrzymim wyczynem i nie byłoby w tym nic

zaskakującego, gdyby mnisi czasami bardziej troszczyli się o zachowanie tradycji ustnej niż o penetrujący wgląd w jej znaczenie.

Mimo swej wyjątkowej zwięzłości rozdział o Czterech Szlachetnych Prawdach kończy się jednak tym samym fragmentem, co poprzednie rozdziały – o kontemplacji wewnątrz i na zewnątrz oraz o czynnikach warunkujących ich powstawanie i przemijanie. Ale jak mamy rozumieć kontemplowanie Szlachetnych Prawd w ten sposób? Nie przypominają one innych zestawów przedmiotów umysłu wymienionych w sutcie. Przeszkody, więzy, a nawet *khandy* – wszystkie one powstają i przemijają w zależności od warunków, ale Szlachetne Prawdy są twierdzeniami dotyczącymi zasad, a nie czynnikami świadomości, więc jako takie nie podlegają zjawisku pojawiania się i przemijania w ten sam sposób – można je tylko kontemplować jako stwierdzenie faktów. Mimo to, kontemplowanie Czterech Szlachetnych Prawd jest ćwiczeniem bardzo pożytecznym. Jak już sugerowano, możemy kontemplować zakres, w jakim doświadczyliśmy prawdy o cierpieniu, zakres, w jakim uświadomiliśmy sobie prawdę o jego pochodzeniu i zakres, w jakim podążamy Szlachetną Ośmioraką Ścieżką prowadzącą do ustania cierpienia. Ale to nie o tym tekst faktycznie mówi. Wydaje się prawdopodobne, że ten fragment został automatycznie dodany w formie, w jakiej występował we wcześniejszych fragmentach sutty, praktycznie słowo w słowo, bez zwracania uwagi na to, czy rzeczywiście tutaj pasuje.

Można by dalej wyciągnąć z tego wniosek, że wielokrotne wstawianie w całej sutcie fragmentów o kontemplacji przedmiotów umysłu „wewnątrz" i „na zewnątrz" jest symptomatyczne dla tego samego mechanicznego podejścia. Powtarzanie tej frazy w tak różnych kontekstach bez dokładnego objaśnienia jej znaczenia sprawia, że trudno jest z całą pewnością stwierdzić, o co w niej naprawdę chodzi. Buddhaghośa w swoim

komentarzu do sutty nie ma żadnego problemu z wyjaśnieniem zewnętrznej kontemplacji obrzydliwości trzydziestu jeden części ciała lub rozkładającego się trupa – są to praktyki, które z definicji biorą za punkt wyjścia obiekty zewnętrzne – ale w przypadku oddychania, obchodzi całą kwestię szerokim łukiem. Pozostaje nam więc domyślanie się, że albo zewnętrzny aspekt praktyki był wtedy czymś tak oczywistym, że nie wymagał żadnego objaśnienia, albo że wyjaśnienie zaginęło, zanim komentarz spisano jakieś osiemset lat po wygłoszeniu mowy przez Buddę, albo – i to jest chyba najbardziej prawdopodobne – że instrukcja o kontemplowaniu oddechu na zewnątrz została w pewnym momencie dodana do sutty, aby ją uzupełnić, ale bez poświęcenia nawet jednej myśli temu, co ta kontemplacja miałaby obejmować.

Wydaje się całkiem możliwe, że z upływem lat zaczęto przywiązywać mniejszą wagę do „zewnętrznych" aspektów buddyjskiej praktyki, dotyczących innych osób, a większy nacisk kłaść na znajomość kategorii *Abhidhammy*. Ostatecznie, każdy może praktykować *metta-bhawanę*. Nie trzeba do tego być uczonym, nie trzeba nawet umieć czytać ani pisać. Niektórzy therawadini nawet dzisiaj mają tendencję do lekceważenia praktyki i traktowania jej jako czegoś przeznaczonego głównie dla osób świeckich. Chociaż *Metta Sutta* jest jednym z najczęściej recytowanych tekstów, to niekoniecznie jest traktowana na serio, w każdym razie nie bardziej niż przykazanie miłowania bliźniego swego jak siebie samego przez wszystkich chrześcijan. Takie są skutki wielu setek lat religii zinstytucjonalizowanej. Choć wszyscy pewnie się zgodzą, że miłująca dobroć jest piękną sprawą, to redaktorzy sutty nie widzieli potrzeby jasnego wytłumaczenia, jak ważne jest branie pod uwagę innych osób.

Ale im bardziej cofamy się w głąb historii tradycji buddyjskiej, tym to podejście wydaje się ważniejsze. Inaczej

mówiąc, buddyzm nigdy nie był aż tak zorientowany na indywidualizm, jak ludzie czasem sądzą. Mogło być tak, że ten aspekt praktyki, dotyczący innych, był czymś tak naturalnym dla wczesnych buddystów, że nie musiał być mocno podkreślany w tradycji ustnej. Sutta zawiera tylko bardzo pobieżne odniesienia do wszystkiego, co wykracza poza osobiste doświadczanie, najwyraźniej traktując cztery podstawy ugruntowania uważności za metodę dobrą na wszystko.

Łatwo sobie wyobrazić, dlaczego tak się stało. Wcześni wyznawcy Buddy nie znali poczucia wyobcowania z przyrody, które charakteryzuje życie tak wielu ludzi w dzisiejszych czasach. Dla nich świat przyrody był wszechobecny, a leśne polany i parki, w których medytowali mnisi i mniszki, bardzo sprzyjały rozwijaniu entuzjazmu i *metty*. Obecnie musimy się odciąć od hałasów i dysonansów współczesnego miejskiego życia, w którym rozwój pozytywnych emocji jest nieustannie zakłócany, i w takich warunkach jest nam przeważnie bardzo trudno być w kontakcie z doznaniami w trakcie medytacji. Względnie zintegrowana i zrównoważona osoba, która praktykuje świadomość oddychania, w naturalny i spontaniczny sposób będzie czuła dobrą wolę wobec innych ludzi, więc dla niej metoda, którą nam przekazano w sutcie *Satipatthana*, w zupełności wystarczy. Jest jednak mało prawdopodobne, aby dotyczyło to nas wszystkich. Musimy pamiętać, aby w naszej praktyce duchowej zwracać szczególną uwagę na aspekty dotyczące innych ludzi, zarówno ze względu na tych ludzi, jak i dlatego, że aspekty te angażują głębsze energie, które pozostają niewykorzystane przy zwykłym koncentrowaniu się. W życiu wielu ludzi występuje dramatyczny brak pozytywności, a bycie pozytywnym jest absolutnie niezbędne w życiu i rozwoju duchowym. Jako współcześni buddyści potrzebujemy wszelkiej możliwej pomocy ze strony praktyk religijnych i *metta-bhawany*.

Oprócz tego, że takie podejście zaspokaja potrzeby naszych czasów, ma ono silne podstawy w myśli buddyjskiej. Niezależnie od tego, czy w pierwotnej wersji mowy Buddy znajdowały się wzmianki w sutcie na temat zewnętrznego aspektu praktyki, czy też ich tam nie było, służą one przypomnieniu nam, że ścieżka buddyjska kładzie nacisk na dwie sprawy. Nawet jeśli doświadczenie subiektywne i potrzeba pracy nad swoim wzrostem i rozwojem jako jednostki są nie wiadomo jak ważne, to w buddyjskim życiu aspekty związane z innymi osobami są równie ważne. Jeśli naszym celem jest ostateczne przezwyciężenie dualizmu podmiot-przedmiot, musimy wykroczyć zarówno poza przedmiot, jak i poza podmiot, gdyż są one wzajemnie zależne. Nauki o Czterech Szlachetnych Prawdach dotyczą nie tylko pozbycia się osobistego cierpienia, one mówią o pozbyciu się cierpienia w ogóle, gdziekolwiek ono istnieje we wszechświecie. Jak Szantidewa mówi w *Bodhiciarjawatarze* – w świetle tego celu nie ma znaczenia, czy to ty cierpisz, czy ktoś inny. Jakiekolwiek podejście do nie-dualizmu wymaga zakwestionowania całej idei przeciwstawiania sobie tych dwóch motywacji: „indywidualistycznej" przeciwko „altruistycznej" – im większe robimy postępy w osobistym wzroście i rozwoju, tym bardziej twórczy i pozytywny będzie nasz wpływ na każdego, z kim się zetkniemy.

Zakończenie

Mnisi, ktokolwiek rozwija te cztery podstawy uważności w ten właśnie sposób przez siedem lat, może spodziewać się jednego z dwóch rezultatów: najwyższej mądrości jeszcze w tym życiu albo, jeśli nadal jest w nim ślad przywiązania, osiągnięcia etapu „niepowracającego”.

Niekoniecznie siedem lat, mnisi. Jeśli ktokolwiek rozwija te cztery podstawy uważności w ten właśnie sposób przez sześć lat… przez pięć lat…przez cztery lata… przez trzy lata… przez dwa lata… przez jeden rok, może spodziewać się jednego z dwóch rezultatów: najwyższej mądrości jeszcze w tym życiu albo, jeśli nadal jest w nim ślad przywiązania, osiągnięcia etapu „niepowracającego”.

Niekoniecznie jeden rok, mnisi. Jeśli ktokolwiek rozwija te cztery podstawy uważności w ten właśnie sposób przez siedem miesięcy… przez sześć miesięcy … przez pięć miesięcy …przez cztery miesiące … przez trzy miesiące … przez dwa miesiące … przez jeden miesiąc… przez pół miesiąca, może spodziewać się jednego z dwóch rezultatów: najwyższej mądrości jeszcze w tym życiu albo, jeśli nadal jest w nim ślad przywiązania, osiągnięcia etapu „niepowracającego”.

Niekoniecznie pół miesiąca, mnisi. Jeśli ktokolwiek rozwija te cztery podstawy uważności w ten właśnie sposób przez siedem dni, może spodziewać się jednego z dwóch rezultatów: najwyższej mądrości jeszcze w tym życiu albo, jeśli nadal jest w nim ślad przywiązania, osiągnięcia etapu „niepowracającego”.

Dlatego zostało powiedziane: „Mnisi, oto jest bezpośrednia ścieżka prowadząca do oczyszczenia istot, przezwyciężenia smutku i lamentu, pozbycia się bólu i żalu, kroczenia drogą prawdy i osiągnięcia Nibbany – czyli cztery podstawy uważności”.

W ten sposób przemówił Oświecony. Z radością i zachwytem mnisi wysłuchali słów Oświeconego.

Tuż przed Oświeceniem są dwa ważne punkty zwrotne – wymienione w końcowym fragmencie tej sutty – jest to Wkroczenie do Strumienia, po którym nie ma już możliwości odrodzenia się w niższych sferach istnienia, oraz punkt zwany „niepowracaniem”. Wczesne teorie buddyjskie twierdziły, że „niepowracający” nigdy się już nie odradza jako istota ludzka, tylko rodzi się w grupie światów nazywanych *suddhawasa* – są to czyste sfery znajdujące się na najwyższym poziomie światów, w których nadal istnieje forma, światów *rupaloka*. Dalej, poza nimi, istnieją już tylko sfery nieskończonej przestrzeni. Buddyjska kosmologia wiąże te różne „sfery istnienia” z etapami bardzo głębokiej pochłaniającej koncentracji medytacyjnej, czyli z *dhjanami*. Ktoś mógłby sądzić, że medytacja jest po prostu wewnętrznym, subiektywnym doświadczeniem, ale buddyzm stoi na stanowisku, że kiedy osiągniemy te subtelniejsze, pochłaniające stany świadomości, uzyskujemy też dostęp do świata zewnętrznego, który jest obiektywnym odpowiednikiem tych stanów – nie jest to świat materialny, tylko subtelny i bardziej eteryczny. Można ten model pominąć i powiedzieć po prostu, że kiedy nasza świadomość osiąga stan bardziej wyrafinowany, rozróżniająca świadomość wznosi się na coraz wyższe poziomy, ale według tradycji buddyjskiej nie mniej

słuszne jest stwierdzenie, że wejście w *dhjany* jest równoznaczne z wstąpieniem w światy *dew* lub bogów.

Najpierw wstępujemy w świat czystej formy, *rupaloka*, gdzie naszym doświadczeniem jest jedynie świadomość światła. Wzmianki o tym świecie znajdują się w mistycznych tekstach wielu religii. Czasami obraz światła jest używany symbolicznie, a czasami jest to rzeczywisty opis mistycznego postrzegania pewnego rodzaju subtelnej jasności, który zgadza się z tym, czego wiele osób doświadcza w *dhjanie*. Jest pięć takich czystych światów – Niezbyt Wielki (*awiha*), Niezbyt Gorący (*atappa*), Jasno Dostrzegalny (*sudassa*), Z Jasną Wizją (*sudassi*), oraz Największy lub Najwyższy (*akanittha*), który, jak mówi *Lankawatara Sutra*, jest pełen olśniewającego światła. Opuściwszy świat materii dotykalnej, „niepowracający" stale wznosi się z jednego subtelnego planu na kolejny wyższy plan, aż do osiągnięcia Oświecenia, nigdy już nie rodząc się jako człowiek.

W szkołach buddyzmu Czystej Krainy, będących częścią mahajany i podkreślających adorację oraz uwielbienie dla Buddy, postać niepowracającego pojawia się w trochę innej formie. Poprzez swe oddanie Buddzie o imieniu Amitabha – Buddzie nieskończonego światła – jego wyznawca pragnie odrodzić się w czystej krainie *Sukhawati*, królestwie rządzonym przez Amitabhę. Tak samo jak w czystych sferach, osiąga się tam Oświecenie bezpośrednio, nie rodząc się już w żadnej niższej sferze. Jednak według szkół Czystej Krainy, wyznawca pojawia się w tej sferze nie z powodu własnych zasług, tylko dzięki mocy niezwykłej przysięgi Amitabhy – w odróżnieniu od niepowracającego z wczesnej buddyjskiej tradycji, według której rodzi się on w czystych sferach dzięki temu, co sam osiągnął w praktyce duchowej w czasie swego ostatniego życia w ludzkiej postaci. Jest to zasadnicza różnica doktrynalna między wczesnym buddyzmem i szkołami Czystej Krainy w mahajanie.

Jako że Czysta Kraina jest zamieszkana przez istoty idące ścieżką transcendentalną, w rzeczywistości nie jest to w ogóle część systemu świata ziemskiego. Ale, ponieważ *dhjany*, nawet jeśli doskonałe, nadal są w obszarze świata ziemskiego, to nawet tak znaczące doświadczenie, jakim jest czwarta *dhjana* nie wystarcza, aby zapewnić sobie odrodzenie w tej Krainie. W rzeczywistości *dhjana* jest cechą czystych sfer tylko w takim sensie, że jako produkt medytacji *samatha* zapewnia koncentrację potrzebną do zerwania pozostałych jeszcze więzów i do uzyskania wglądu transcendentalnego. Chociaż trudno jest pojąć, w jaki sposób można uważać czyste sfery za sfery ziemskie (to znaczy za światy, w których istoty rodzą się i umierają), to jednak we wczesnym buddyzmie są one bardzo wyraźnie uznane za część *rupaloki*, czyli świata form. Dlatego trudno jest stwierdzić na pewno, czy czyste sfery są ziemskie czy transcendentalne.

Ale nie ma sensu zbyt długo wdawać się w kwestie kosmologiczne. Ważne jest, aby zdobyć jakieś pojęcie o naturze dalszych osiągnięć na buddyjskiej ścieżce. Mogłoby się wydawać, że buddyzm składa się z samych list – pięć tego, sześć tamtego – i etapy ścieżki po Wkroczeniu do Strumienia też wyglądają jak jeszcze jedna lista: Ten, Który Wkroczył do Strumienia, raz powracający, niepowracający, arahant. Co więcej, ta lista może sprawiać wrażenie, że te etapy są bardzo blisko siebie, i że łatwo jest przejść od jednego do drugiego. Nic nie może być dalsze od prawdy. Słowa nie są w stanie opisać ogromnej odległości, jaka dzieli Wkroczenie do Strumienia od wyższych stanów na transcendentalnej ścieżce. W oryginalnych naukach Buddy, przynajmniej w ich wczesnym okresie, stan znany potem jako Wkroczenie do Strumienia był prawdziwym punktem zwrotnym w życiu duchowym. Wydaje się, że następne osiągnięcia zaczęto omawiać później i nie były już tak precyzyjnie zdefiniowane. Nawet ideał arahanta nie jest zbyt

wyraźnie objaśniony na tym etapie nauczania, niewątpliwie z tego powodu, że wydaje się nieważny w porównaniu z nadrzędną potrzebą uwolnienia się z pierwszych trzech więzów i wkroczenia w ten sposób na ścieżkę transcendentalną.

Co charakterystyczne, w końcowej części sutty bardzo niewiele powiedziano o samym celu. Można osiągnąć: „*najwyższą mądrość jeszcze w tym życiu albo, jeśli nadal jest ślad przywiązania, etap „niepowracającego”*. Sugeruje to, że chociaż trzeba mieć jasne poczucie celu, Budda kładł większy nacisk na ścieżkę jako drogę do Oświecenia, niż na opisy celu, do którego ona prowadzi.

Według tekstu mahajany nazywanego *Astasahasrika-pradźnia-paramita Sutra* lub „*Doskonałość mądrości w ośmiu tysiącach wersów*” jedną z cech charakterystycznych dla nieodwołalnego bodhisatwy – to znaczy bodhisatwy, który już nigdy nie cofnie się na drodze duchowego postępu – jest fakt, że nie martwi się on (lub ona) o to, czy osiągnął ten etap, czy nie. Jakikolwiek jest poziom naszych duchowych osiągnięć, nie musimy bez przerwy analizować swoich postępów. Z upływem dni i tygodni intuicyjnie poczujemy, że stajemy się coraz bardziej duchowo aktywni – zauważymy, jak pozbywamy się drobnych nawyków, jak kruszy się nasze przywiązanie, ponieważ coraz mniej zależy nam na rzeczach materialnych, jak coraz mniej przejmujemy się tym, co inni o nas mówią, i tak dalej.

Powtórzone w zakończeniu sutty stwierdzenie, że „ścieżka uważności jest bezpośrednią ścieżką” nabiera nowego znaczenia. To tak, jakby z samej swej natury uważność zapewniała stopniowe przyspieszenie całego duchowego procesu, jeśli tylko włożymy w nią wystarczająco dużo wysiłku. Nie należy zapominać, że Budda przemawia tu do grupy mnichów, którzy porzucili świeckie życie, a więc mają bardzo dobre warunki do duchowych praktyk – niektórzy z jego słuchaczy niewątpliwie będą potrafili skorzystać z tych nauk szybko i skutecznie.

Jednocześnie Budda mówi: „ktokolwiek rozwija te cztery podstawy uważności w ten właśnie sposób” a nie: „jakikolwiek *mnich*, który rozwija…” sugerując tym samym, że chociaż są to ćwiczenia, które trzeba wykonywać regularnie i codziennie, każdy może je praktykować. Nie ma powodu, aby osoba świecka z nich rezygnowała. Wszystko jedno, czy jest się kobietą, czy mężczyzną, mnichem lub mniszką, czy też osobą świecką, kwestia, jak szybko dotrzemy do celu, zależy wyłącznie od intensywności naszego wysiłku.

Ważną informacją jest to, że niekoniecznie trzeba spędzić całe lata na wytężonej pracy nad rozwijaniem uważności, aby cokolwiek osiągnąć. Sutta zdaje się sugerować, że siedem lat to dość długi okres. Możemy jednak skrócić czas wymagany do osiągnięcia celu, zwiększając nasz wysiłek. Podobno niektórym wystarczy nawet siedem dni. Powtarzanie symbolicznej cyfry siedem podpowiada, że nie należy traktować jej dosłownie, ale można założyć, że da się poczynić znaczące postępy duchowe w ciągu kilku lat, a już na pewno w ciągu obecnego życia, nawet jeśli zaczniemy praktycznie od zera Nie ma żadnych granic w postępach, jakie możemy poczynić, jeśli tylko będziemy wystarczająco zdeterminowani – to znaczy, jeśli potrafimy oprzeć się miriadom przeszkód, jakie świat rzuca pod nogi każdemu, kto zdecyduje się na taką determinację.

Ostatecznie wszystkie nauki w sutcie *Satipatthana* mają w perspektywie jeden cel – transformację. Cel ten osiąga się w oparciu o podstawową zasadę buddyzmu, która mówi, że stany świadomości nigdy nie pojawiają się przypadkowo, tylko zawsze są skutkiem konkretnych czynników warunkujących. Aby osiągnąć zamierzone rezultaty, musimy wiedzieć, w jaki sposób podejść do tych zmieniających się warunków. Czasami wydaje się to prawie niemożliwe i rzeczywiście cała nasza nabożna determinacja, aby osiągnąć bardziej pozytywne stany umysłu, na nic się nie zdaje. Jeśli chcemy osiągnąć pewne stany umysłu,

musimy dokładnie wiedzieć, jak one się w rzeczywistości pojawiają. Nasze nawyki mentalne wynikające z aktywności umysłu brnącego przez fale życia niezależnie od naszych najlepszych intencji są jak ogromny liniowiec wolno posuwający się po oceanie. Ale zatonął nawet rzekomo niezatapialny Titanic, chociaż potrzebna była do tego aż góra lodowa. W ten sam sposób – nawet jeśli będzie to sposób równie drastyczny – uważność może powstrzymać nasze negatywne stany mentalne i emocjonalne.

Musimy nauczyć się o wiele bliżej monitorować swoje stany umysłu i znacznie bardziej szczegółowo, niż to zwykle ludzie robią. Nie wystarczy zachowywać jakiejś bliżej nieokreślonej ogólnej świadomości – trzeba bardzo skrupulatnie badać stan umysłu omalże z chwili na chwilę. Możemy skorzystać z kategorii przedmiotów umysłu wymienionych w sutcie – będą one dużą pomocą. Weźmiemy na przykład siedem *bodhjang* i zadamy sobie pytanie, czy w moim umyśle jest w tej chwili pożądanie, niechęć, iluzja, badanie stanów umysłu czy sama uważność. (Te dwie ostatnie cechy do pewnego stopnia są oczywiście obecne przez sam fakt, że zadajemy sobie takie pytanie – co jest bardzo pocieszające). W taki sposób doskonalimy warunki potrzebne do nieustannego rozwoju uważności. Praca nad umysłem to jest naprawdę ciężka praca – na pełen etat – zarówno w medytacji, jak i poza nią. Sutta radzi nam nieustannie kontemplować swój umysł w trakcie wszystkich wykonywanych czynności – chodzenia, stania, leżenia – i nie jest to tylko pobożne nawoływanie. Budda zajął w tej sprawie bardzo jasne stanowisko. Sutta zawiera wszystkie potrzebne nam informacje – mówi dokładnie, co mamy robić i jak to mamy zrobić.

Jeśli się czegokolwiek z sutty *Satipatthana* nauczyliśmy, to z pewnością zrozumieliśmy, że zachowanie uważności nie jest bynajmniej zadaniem łatwym, zwłaszcza na początku. Ale kiedy

już ruszymy z miejsca i jesteśmy w drodze, coraz łatwiej nam tę uważność utrzymać, szczególnie jeśli mamy moralne wsparcie duchowych przyjaciół, a nawet całej duchowej społeczności. W miarę czynionych postępów nasza uważność wymaga coraz mniejszego wysiłku. W odróżnieniu od powolnego i bolesnego procesu, jak się go czasem przedstawia, widzimy, że kroczymy ścieżką ogarnięci coraz większą jasnością i zachwytem. Pogrążając się w napływie pozytywnych i twórczych stanów, osiągamy stan, w którym czujemy tę „bezpośrednią ścieżkę", do której prowadzi nas sutta, i dzięki temu skupiamy się na doskonaleniu swoich wysiłków, aby się rozwijać.

Zachowując wrażliwość co do natury ścieżki oraz co do stopnia, w jakim nasze stany umysłu pomagają lub przeszkadzają nam w duchowym rozwoju, potrafimy skierować swoją świadomość w stronę zręcznych stanów umysłu. Kiedy już zaakceptujemy fakt, że świadomość ziemska jest wiecznie zmieniającym się zjawiskiem uwarunkowanym, wtedy dzięki praktyce uważności możemy sterować tą zmianą w kierunku najwyższej duchowej i moralnej doskonałości. A klucz do tego wszystkiego znajduje się w precyzyjnych słowach sutty *Satipatthana*, w których słychać echo pierwotnej intencji Buddy, kiedy zwracał się tamtego dnia do mnichów w Kammasadhammie. Tak jak mnisi wtedy, my również mamy wszelkie powody, aby z radością i zachwytem wysłuchać słów Oświeconego.

Nota O Autorze

Sangharakszita (Dennis Lingwood) urodził się w południowym Londynie w 1925 roku. Będąc w znacznej mierze samoukiem, wcześnie zainteresował się kulturami i filozofiami Wschodu, a w wieku szesnastu lat uświadomił sobie, że jest buddystą.

W czasie drugiej wojny światowej jako poborowy trafił do Indii, gdzie osiadł i został buddyjskim mnichem o imieniu Sangharakszita (co znaczy „chroniony przez społeczność duchową"). Po latach
nauki u czołowych nauczycieli z głównych tradycji buddyjskich zaczął intensywnie nauczać i pisać. Odegrał również kluczową rolę w odnowie buddyzmu w Indiach, szczególnie poprzez pracę wśród

ludzi pozbawionych praw społecznych, często traktowanych jako „niedotykalni”. W Indiach spędził dwadzieścia lat. Po powrocie do Anglii, w roku 1967, założył Wspólnotę Buddyjską Triratna.

Sangharakszita pełni rolę pośrednika między Wschodem i Zachodem, między światem tradycyjnym i współczesnym, między zasadami i praktyką. Głębia jego doświadczenia i jasność myśli zyskały uznanie na całym świecie. Zawsze podkreślał, że aby praktyka duchowa przyniosła owoce, należy się jej poświęcić całym sercem, zwracał uwagę na nadrzędną wartość duchowej przyjaźni i wspólnoty, więź między religią i sztuką oraz na potrzebę nowego społeczeństwa wspierającego duchowe aspiracje i idee.

Informacje O Wspólnocie Buddyjskiej Triratna W Polsce

Wspólnota Buddyjska Triratna to aktywnie rozwijający się międzynarodowy ruch przekazujący niemal od pięćdziesięciu lat nauki buddyjskie w sposób przystępny i nowoczesny. W Polsce działamy aktywnie w Krakowie, Warszawie i Wrocławiu (w wkrótce także w innych miastach). W naszych ośrodkach staramy się stworzyć inspirującą atmosferę i warunki pozwalające podjąć autentyczną praktykę duchową opartą na przyjaźni. To miejsca dla buddystów, ale także dla jego sympatyków i przyjaciół, dla wszystkich, którzy dobrze się z nami czują, a niekoniecznie chcą zostać buddystami. To także miejsca dla tych, którzy zastanawiając się nad wyborem ścieżki i praktyki duchowej, chcą się przyjrzeć, przysiąść, spróbować, dać sobie czas na rozeznanie. Stawiamy na samodzielne myślenie, otwartą dyskusję, na uruchomienie i wykorzystanie swojego potencjału współczucia i mądrości. Organizujemy regularnie stacjonarne oraz wyjazdowe kursy medytacji i buddyzmu, tzw. retrity, na które zapraszamy.

Więcej informacji o Triratnie, założycielu, buddyzmie, medytacji oraz o zajęciach w Krakowie i Warszawie i Wrocławiu znajdziesz na naszej stronie www.buddyzm.info.pl.

Zajrzyj, poczytaj, pooglądaj, posłuchaj i jeśli zainteresujesz tym, co robimy, skontaktuj się z nami – czekamy!

Internet „szumiący Dharmą”

Droga Czytelniczko! Drogi Czytelniku!

Mamy nadzieję, że książka Cię zainspiruje, może też przyczyni się do pogłębienia Twojej praktyki buddyjskiej, albo nawet zapoczątkuje Twoją przygodę z buddyzmem.

W buddyzmie mahajany istnieje pojęcie „czystej krainy” Buddy, gdzie istnieją idealne warunki do praktyki duchowej. Z baśniowo brzmiących opisów tych miejsc dowiadujemy się m.in., iż przenika ją niewyobrażalna promienność, wielkie rzeki płynące przez nią wytwarzają fale, których szum przywodzi na myśl najgłębsze duchowe prawdy, i podobnie wsłuchując się w szum klejnotowych drzew słyszy się Dharmę (nauki buddyjskie).

Polskich miast i wsi nie przenika jeszcze niewyobrażalna promienność - i daleko im do tego. A drzewa i rzeki nie szumią Dharmą. Ale internet może szumieć Dharmą - i to po polsku!

Książki takie, jak ta, tłumaczymy i publikujemy wyłącznie dzięki darowiznom (mniejszym i większym). Jeśli chcesz nas wspomóc i sprawić, by internet zaszumiał Dharmą (a jednocześnie mieć wkład w tłumaczenie i wydanie kolejnej książki), możesz to zrobić, przelewając datek na konto naszej Fundacji.

Numer konta: 94 1240 4533 1111 0000 5431 4669
Fundacja Przyjaciele Buddyzmu – (Pekao SA) – z dopiskiem:
DAROWIZNA

Żadna suma nie jest zbyt mała ani zbyt duża. A Twój datek zaszumi do Ciebie ze stron kolejnej czytanej przez Ciebie książki wydanej przez Wspólnotę Buddyjską Triratna.

1

W oryginale oczywiście język angielski oraz słowo mindfulness. [przyp. red.]

I

Cullavagga vii (Vinaya Pitaka), The Book of the Discipline, część 5. trans. I.B. Horner, Luzac, Londyn 1952, s. 271

II

Zob. na przykład: Lobsan P. Lhalungpa (tłum.) The Life of Milarepa, Book Faith India, 1997 r.

III

Angulimala Sutta (Majjhima Nikaya 86) np. W: The Middle Length Discourse of the Buddha, tłum. Bhikkhu Nanamoli i Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, Boston 1995, ss. 710 i następne.

IV

Larger Sukhavativyuha Sutra Texts, rozdział 8, np. w: E.B. Cowell i in. (ads.) Buddhist Mahayana Texts, Dover Publications, New York 1969, część ii, s. 28.

2

Angielskie słowo ‘awareness’ (palijskie – sati) jest najczęściej tłumaczone jako ‘uważność’. Jednak ze względu na jasność wywodu oraz specyfikę języka polskiego często musi być zastąpione w tekście słowem ‘świadomość’. [przyp. tłum.]

3

Dosł.: „uspokajając formację cielesną”. [przyp. tłum.]

V

Digha Nikaya 2, na przykład w: The Long Discourses of the Buddha, tł. Maurice Walshe, Wisdom Publications, Boston 1995, ss.99 i następne.

Vi

W.B. Yeats, „The Witch”, The Collected Poems of W. B. Yeats; Wordsworth Poetry Library, 2000, s.98. www.wordsworth-editions.com

Vii

Therigatha 366-99, na przykład w: Poems of the Early Buddhist Nuns, tłum. K. R. Norman, Pali Text Society, Oxford, ss. 212 i nast.

Viii

Udana iii2, na przykład w: The Udana, tłum. Peter Masefield, Pali Text Society, Oxford 1997, ss.39 i nast.

Ix

Opublikowano w Stepping-Stones, Kalimpong 1950, wolumin 1, s.78.

X

H.V. Guenther, Philosophy and Psychology in the Abhidhamma, Shambhala, Berkeley and London, 1976, s.146.

4

Stwierdzenie autora dotyczy angielskiego słowa „element", które oznacza zarówno „żywioł", jak i „składnik", więc jego użycie jest w tym kontekście (angielskim) dwuznaczne. W języku polskim ten problem nie występuje. [przyp.tłum.]

Xi

Hamlet, akt 5, scena 1. [w przekładzie Macieja Słomczyńskiego – przyp.tłum].

5

W angielskim oryginale słowo 'feeling' jest używane zarówno w znaczeniu doznań (wedana – termin wyjaśniony w tekście), jak i ogólnie na określenie uczuć i stanów emocjonalnych. W polskiej wersji dla uniknięcia nieporozumień zdecydowano tłumaczyć te pierwsze jako odczucia lub doznania, a te drugie jako uczucia lub emocje w zależności od kontekstu. [przyp.tłum.]

Xii

Dhammadajada Sutta, na przykład w: The Middle Length Discourses of the Buddha, op.cit. s. 97.

6

Więcej o przeszkodach w medytacji oraz metodach radzenia sobie z nimi, patrz: „Daj sobie spokój", Paramananda, dostępna za darmo na stronie www.buddyzm.info.pl. [przyp. red.]

7

„Tutaj” to znaczy w angielskim oryginale. Polskie tłumaczenie „skupisko” odpowiada tym innym tłumaczeniom, o których wspomina autor w tym zdaniu. [przyp. tłum.]

8

Patrz: rozdział 6, Rozważanie spraw zasadniczych, omówienie tematu rupy. [przyp. red.]

Xiii

Hudibras cz.3, pieśń 3, wers 547.

Xiv

Udana, tłum. F. Woodward, Oxford University Press, 1948, s.10.

Xv

Mahasatipatthana Suta (sutta 22 w The Long Discourses of the Buddha, op.cit. ss. 335 i nast.) jest zasadniczo taka sama, jak Satipatthana Sutta, będąca przedmiotem tego opracowania, ale ma jedną ważną różnicę: niezwykle szczegółowo omawia Cztery Szlachetne Prawdy. W wersji drukowanej poświęcony im fragment zajmuje sześć stron, podczas gdy Satipatthana Sutta omawia je w jednym akapicie.

1

W oryginale oczywiście język angielski oraz słowo mindfulness. [przyp. red.]

Indeks

Rozdział 1 - Pamiętanie

I

Cullavagga vii (Vinaya Pitaka), The Book of the Discipline, część 5. trans. I.B. Horner, Luzac, Londyn 1952, s. 271

Indeks

Rozdział 2 - Ustalanie celu
Rozdział 2 - Ustalanie celu

II

Zob. na przykład: Lobsan P. Lhalungpa (tłum.) The Life of Milarepa, Book Faith India, 1997 r.

Indeks

Rozdział 2 - Ustalanie celu
Rozdział 2 - Ustalanie celu

III

Angulimala Sutta (Majjhima Nikaya 86) np. W: The Middle Length Discourse of the Buddha, tłum. Bhikkhu Nanamoli i Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, Boston 1995, ss.710 i następne.

Indeks

Rozdział 2 - Ustalanie celu
Rozdział 2 - Ustalanie celu

IV

Larger Sukhavativyuha Sutra Texts, rozdział 8, np. w: E.B. Cowell i in. (ads.) Buddhist Mahayana Texts, Dover Publications, New York 1969, część ii, s. 28.

Indeks

Rozdział 2 - Ustalanie celu

Rozdział 2 - Ustalanie celu

2

Angielskie słowo ‘awareness’ (palijskie – sati) jest najczęściej tłumaczone jako ‘uważność’. Jednak ze względu na jasność wywodu oraz specyfikę języka polskiego często musi być zastąpione w tekście słowem ‘świadomość’. [przyp. tłum.]

Indeks

Rozdział 3 - Oddychanie

3

Dosł.: „uspokajając formację cielesną”. [przyp. tłum.]

Indeks

Rozdział 3 - Oddychanie

V

Digha Nikaya 2, na przykład w: The Long Discourses of the Buddha, tł. Maurice Walshe, Wisdom Publications, Boston 1995, ss.99 i następne.

Indeks

Rozdział 3 - Oddychanie

Vi

W.B. Yeats, „The Witch”, The Collected Poems of W. B. Yeats; Wordsworth Poetry Library, 2000, s.98.
www.wordsworth-editions.com

Indeks

Rozdział 4 - Życie

Vii

Therigatha 366-99, na przykład w: Poems of the Early Buddhist Nuns, tłum. K. R. Norman, Pali Text Society, Oxford, ss. 212 i nast.

Indeks

[Rozdział 5 - Patrzenie]

Viii

Udana iii2, na przykład w: The Udana, tłum. Peter Masefield, Pali Text Society, Oxford 1997, ss.39 i nast.

Indeks
[Rozdział 5 - Patrzenie]

Ix

Opublikowano w Stepping-Stones, Kalimpong 1950, wolumin 1, s.78.

Indeks
[Rozdział 5 - Patrzenie]

X

H.V. Guenther, Philosophy and Psychology in the Abhidhamma, Shambhala, Berkeley and London, 1976, s. 146.

Indeks

Rozdział 6 - Rozważanie spraw zasadniczych

4

Stwierdzenie autora dotyczy angielskiego słowa „element”, które oznacza zarówno „żywioł”, jak i „składnik”, więc jego użycie jest w tym kontekście (angielskim) dwuznaczne. W języku polskim ten problem nie występuje. [przyp.tłum.]

Indeks

Rozdział 6 - Rozważanie spraw zasadniczych

Xi

Hamlet, akt 5, scena 1. [w przekładzie Macieja Słomczyńskiego – przyp.tłum].

Indeks

[Rozdział 7 - Umieranie]

5

W angielskim oryginale słowo ‘feeling’ jest używane zarówno w znaczeniu doznań (wedana – termin wyjaśniony w tekście), jak i ogólnie na określenie uczuć i stanów emocjonalnych. W polskiej wersji dla uniknięcia nieporozumień zdecydowano tłumaczyć te pierwsze jako odczucia lub doznania, a te drugie jako uczucia lub emocje w zależności od kontekstu. [przyp.tłum.]

Indeks
Rozdział 8 - Odczuwanie

Xii

Dhammadajada Sutta, na przykład w: The Middle Length Discourses of the Buddha, op.cit. s. 97.

Indeks
Rozdział 8 - Odczuwanie

6

Więcej o przeszkodach w medytacji oraz metodach radzenia sobie z nimi, patrz: „Daj sobie spokój”, Paramananda, dostępna za darmo na stronie www.buddyzm.info.pl. [przyp. red.]

Indeks
Rozdział 10 - Rozmyślanie

7

„Tutaj” to znaczy w angielskim oryginale. Polskie tłumaczenie „skupisko” odpowiada tym innym tłumaczeniom, o których wspomina autor w tym zdaniu. [przyp. tłum.]

Indeks

Rozdział 11 - Analizowanie

8

Patrz: rozdział 6, Rozważanie spraw zasadniczych, omówienie tematu rupy. [przyp. red.]

Indeks

Rozdział 11 - Analizowanie

Xiii

Hudibras cz.3, pieśń 3, wers 547.

Indeks

Rozdział 12 - Interludium: po namyśle

Xiv

Udana, tłum. F. Woodward, Oxford University Press, 1948, s.10.

Indeks
Rozdział 13 - Działanie zmysłów

Xv

Mahasatipatthana Suta (sutta 22 w The Long Discourses of the Buddha, op.cit. ss. 335 i nast.) jest zasadniczo taka sama, jak Satipatthana Sutta, będąca przedmiotem tego opracowania, ale ma jedną ważną różnicę: niezwykle szczegółowo omawia Cztery Szlachetne Prawdy. W wersji drukowanej poświęcony im fragment zajmuje sześć stron, podczas gdy Satipatthana Sutta omawia je w jednym akapicie.

Indeks

Rozdział 15 - Cierpienie i ustanie cierpienia